WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH, INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK II (XX) KWIECIEŃ 1939 Nr 8

TREŚĆ:

REDAKCJA: Warszawa, ul. Łazienkowska 3, tel. 8-63-66.
ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Łazienkowska 3, tel. 9-95-62.

Prenumerata: roczna 9 zł. półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł. dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50, cena pojedynczego Nr 0.80 zł.

Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 175. Konto P. K. O. Nr. 1.878

Ogłoszenia: 1/1 — 300 zł przed tekstem, 1/1 — 200 za tekstem
1/2 — 150 zł „ „ 1/2 — 100 „ „

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN.
KONCERN PRASOWY M. S. WOJSK. P. U. W. F. i P. W.
KULTURA FIZYCZNA SP. Z O. O.

Wieś a wychowanie fizyczne

I. Badania nad tradycją w. f. na wsi.

Problem wychowania fizycznego na wsi stał się od kilku lat ważnym składnikiem komisyjnych prac badawczych Rady Naukowej Wychowania Fizycznego. Nad ustaleniem kierunku, wyborem form i nadaniem wychowaniu fizycznemu i sportowi na wsi właściwej ideologii, pracują w Radzie dwie komisje, specjalnie do tych spraw powołane. Jedna z nich zajmuje się badaniem tradycji w zakresie gier i zabaw ruchowych. W skład tej Komisji weszli: prof. Eugeniusz Piasecki jako prezwodniczący, red. Kazimiera Muszałówna sekretarz Rady Naukowej, wiz. H. Olszewska, prof. Dr. Stanisław Poniatowski oraz ś. p. wiz. Zygmunt Wyrobek. Jako wynik badań już w najbliższych miesiącach ukaże się w druku I-szy tom wielkiej Monografii o tradycyjnych zabawach i grach ruchowych w Polsce. Autor i projektodawca monografii dr. Eugeniusz Piasecki, prof. uniwersytetu Poznańskiego, członek Rady Naukowej W. F. dał Polsce swą pracą nietylko dzieło wielkiej miary z zakresu historii kultury i etnografii, ale przedewszystkim z dziedziny wychowania fizycznego. Monografia zabaw i gier wnosi sobą nową ideę, ideę oparcia wychowania fizycznego i sportu dla ogółu na tradycji, na formach znanych, nie nazbyt trudnych i przez to dostępnych najszerszym warstwom ludowym; upowszechnienie kultury fizycznej przez powszechne uprawianie gier narodowych i regionalnych.

Sport o formach międzynarodowych nie poniesie z tego powodu strat. Wprost przeciwnie, jeżeli masy ludowe upowszechnią w swych szeregach uprawianie prastarych form rodzimych, które im są dobrze znane, lecz chwilowo zapomniane i niedoceniane, to przez to samo podniesie się ogólna sprawność i zamiłowanie do sportu. Wzmoże się też wtedy dopływ nowych sił do klubów sportowych.

Współczesny sport w państwach zachodniej i północnej Europy rozwinął się dlatego tak powszechnie i z taką siłą, że został oparty głównie na tradycji rodzimej. Dynamika sportu angielskiego wyrosła z odwiecznej tradycji angiel-

skiej, była tak potężna, że Anglia potrafiła narzucić swe formy gier sportowych całemu światu.

Kiedy wychowanie fizyczne obejmowało u nas w szkolnictwie jedynie szkoły średnie, a sport był uprawiany przez kluby miejskie, formy sportu międzynarodowe były wystarczające. Z chwilą jednak gdy wychowanie fizyczne i sport miały objąć szerokie masy ludowe, miały przejść na wieś — zjawiło się od razu pytanie, czy sport miejski o formach międzynarodowych przeszczepiony na grunt wiejski da wsi polskiej zdrowie, czy też może przyniesie jej więcej szkody niż pożytku.

Marszałek Piłsudski — twórca Rady Naukowej i pierwszy jej przewodniczący — na jednym z plenarnych posiedzeń Rady Naukowej wyraził obawę i przestrzegł Radę, aby była ostrożna w wyborze kierunku przy upowszechnianiu sportu na wsi. Sport miejski bowiem, którego głównym celem jest rekord, osiąga swoje wyniki kosztem nadmiernego wysiłku nerwowego i fizycznego swoich adeptów. Doping nerwowy stwarza wyczyny zadziwiające w swej brawurowości, lecz na krótką metę, niszcząc niejednokrotnie zdrowie współzawodników. Siła ludu tkwi w jego spokojnej wytrwałości i wytrzymałości. O tę spokojną wytrwałość, o ten spokój nerwowy i płynącą stąd potęgę i siłę wsi polskiej, o jej zachowanie troszczył się Marszałek Piłsudski. Dlatego najpierw powierzył Radzie zbadanie wszechstronne zagadnienia, a później dopiero nadanie jednolitego kierunku i ideologii wychowaniu fizycznemu na wsi, którego upowszechnienie stało się dziś koniecznością.

Prof. Eugeniusz Piasecki zgłaszając swój projekt opracowania monografii tradycyjnych zabaw i gier ruchowych w Polsce, doznał w Radzie należytego zrozumienia. Wice-przewodniczący Rady Naukowej Wychowania Fizycznego generał dr Rouppert otoczył badania opieką i stworzył w Radzie jak najlepsze warunki do gruntownych studiów nad przedmiotem. Na czym polegały studia, jakie prace przygotowawcze trzeba było wykonać, zanim autor mógł zdecydować się na opracowanie dzieła? Prof. Piasecki od szeregu lat gromadził materiał polski i obcy, lecz gruntowne zbadanie przedmiotu wymagało daleko szerszej akcji, co pociągało za sobą znaczne koszta; o to rozbijały się przez długie

lata najlepsze chęci autora. Sfinansowanie badań przez Radę N. W. F. usunęło przeszkody. Trzeba było przemierzyć wzdłuż i wszerz kraj i wydostać z terenu wszystko co zostało dotąd żywego z tradycji, trzeba było przejrzeć literaturę oraz wszelkie źródła historyczne i zebrać materiał polski, rozproszony po bibliotekach i muzeach. Trzeba było wreszcie przestudiować ogromną literaturę obcą. Do tej ostatniej należały w pierwszym rzędzie materiały wszystkich narodów europejskich. Dzieła w mniej dla autora dostępnych językach jak: fińskie, estońskie, węgierskie, litewskie, łotewskie, nowogreckie, tureckie zostały przetłumaczone przez specjalistów.

Inne państwa, które — jak to widać z powyższego — znacznie wcześniej zabrały się do dzieła, zdołały znacznie więcej uratować ze swej tradycji.

My zbyt późno przystąpiliśmy do badań. Z pewnością wiele cennego materiału zginęło bezprowrotnie. Wprawdzie zagadnienie to nie było obce naszej literaturze. Już bowiem w pierwszej połowie dziewiętnastego wieku wydaje Gołębiowski zbiór gier staropolskich. Jest to jednak jedyne opracowanie dawniejsze, o niezbyt dużej wartości naukowej. Wcześniejszy i późniejszy materiał to luźne wzmianki lub fragmentaryczne opisy z poszczególnych okolic, rozproszone głównie w literaturze etnograficznej. (Kolberg i in.) Dopiero czasy współczesne dają nam kilka cennych publikacji, z których na plan pierwszy wysuwały się prace Piaseckiego, Bystronia i in.

Monografia, to ogromny materiał polski, przedstawiony na tle europejskim. Jest to z tej dziedziny jedyne dzieło tej miary. Dotychczasowe bowiem opracowania obce — poza nielicznymi wyjątkami — ograniczały się najwyżej do zakresu swego narodu. Bogate tło porównawcze dało bardzo ciekawe wyniki, mówi nam o zasięgu gier, o ich wędrówkach, zapożyczeniach wzajemnych, wpływach kultury obcej itp., co daje możność wysnuwania wniosków, prowadzi do wykrycia genezy poszczególnych kompleksów gier i do syntetycznego ujęcia zjawisk.

Najwięcej jednak wysiłku z prac przygotowawczych do monografii wymagało zbadania żywej tradycji. Metodyka pracy polegała na zebraniu materiału drogą ankiety oraz

uzupełnieniu braków przez wyjazdy na teren. W latach szkolnych 1933/4 i 1934/5 napływały do Rady Naukowej odpowiedzi na ankietę. Ankieta polecona przez Ministerstwo Oświaty specjalnym okólnikiem objęła wszystkie szkoły średnie, których było wówczas w Polsce około 1000, oraz zgórą 2000 szkół powszechnych rozrzuconych w terenie w odległości mniej więcej jednej do dwóch gmin. Prócz tego ankieta była rozesłana do różnych organizacji młodzieżowych. Ponieważ w szkołach średnich odpowiadały wszystkie klasy, a w szkołach powszechnych 3 lub 4 klasy starsze, możemy sobie przeto wyobrazić jaki ogrom odpowiedzi otrzymała Rada i ile pracy wymagało posegregowanie, opracowanie i zmapowanie tego materiału. Sieć odpowiedzi nie była równomierna. Okazało się, że pozostały spore luki na terenie Rzeczypospolitej, trzeba je było wypełnić bezpośrednimi badaniami. Rada Naukowa Wychowania Fizycznego wysłała ze swego ramienia trzy osoby na teren (muzykologa i etnografów), aby sięgnąć do pamięci osób starszych, zwłaszcza wiekowych wieśniaków i wydobyć z mgły zapomnienia ich dziecięce i młodzieńcze lata. Dużo cennej współpracy dał ś. p. wizytator Zygmunt Wyrobek, powierzając swym uczniom — słuchaczom Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Jagiellońskiego opracowanie gier i zabaw w kilkunastu powiatach Małopolski zachodniej i wschodniej oraz Śląska. Absolwenci korzystali z materiałów ankietowych, poczym uzupełniali je własnymi badaniami. Wiele z tych prac jak np. „Gry podhalańskie” p. Goeblówny i inne są opracowane bardzo starannie i wyczerpująco. Podobne prace — tylko obejmujące większy obszar — wykonali uczniowie prof. Piaseckiego, absolwenci Studium Wychowania Fizycznego uniwersytetu Poznańskiego, z których praca p. Bieniewskiej „Gry tradycyjne w woj. Nowogródzkim” — obszerna i ciekawa — wyszła z druku w roku ubiegłym.

Badania ankietowe i terenowe przyniosły między innymi cenne wiadomości z zakresu żywej tradycji. Okazało się, że — jak Polska długa i szeroka — młodzież i dzieci uprawiają do dziś poza szkołą gry, którymi starsi nie interesują się zupełnie lub o których zgoła nie wiedzą, że istnieją. Tymczasem bliższa analiza wykazała, że gry ludowe posiadają pierwszorzędne walory ćwiczebne i wychowawcze.

Nie będziemy tu wywalczać prawa obywatelstwa dla p a l a n t a, gdyż uczynili to już prof. Piasecki w swym studium nad palantem w kraju i za granicą, oraz mgr Jasiński w świetnej, wyczerpującej pracy o palancie, jako o grze narodowej polskiej. Ale musimy — zanim ukaże się monografia — wydobyć na szersze forum gry rodzime chłopskie jak: krąg, kiczka (klipa), kozioł (pikier), kolbiki (wybijanka), świnka i in. i przeanalizować je w następnych artykułach. Jest to znany objaw, że nie spostrzegamy wokół siebie zjawisk powszechnych, stają się one dla nas nie ciekawe i bez wartości. Tak się dzieje z tradycyjnymi grami. Tymczasem rozejrzawszy się wokoło wychowawca fizyczny na każdym terenie może znaleźć dużo materiału pierwszorzędnej jakości w postaci gier, które dzieci i młodzież doskonale znają i które uprawiają z entuzjazmem. Tysiące dzieci i młodzieży wyraża nam w ankiecie swoje zachwyty nad grami, które uprawiały poza szkołą. „Najbardziej podoba mi się gra w „wykup” (palant) — mówi jeden z wielu — ponieważ jest w niej dużo ruchu, śmiechu, wymaga dużo odwagi” (Białobrzegi, pow. zamojski). „Najbardziej ze wszystkich znanych mi gier lubiłem „palanta” — mówi inny — ponieważ odbywała się ona na błoniach. (Radecznica, pow. Szczebrzeszyn). „Najbardziej lubiłem „wojnę” (kolbiki). Gra w „wojnę” miała dla mnie szczególny urok, a to dlatego, że wymagała przede wszystkim siły fizycznej i sprytu. Przyglądając się z boku wydaje się rzeczą najłatwiejszą w świecie grać w „wojnę” i to ma właśnie siłę magnetyczną. Ale gdy zaczniesz grać, to zobaczysz, że jest to bardzo trudna gra i z tym większym zapałem zabierzesz się do niej (Skieblewo, pow. augustowski)”.

Każdy wiek ma swoje ulubione gry, przy czym dziewczynki okazują więcej zamiłowania do zabaw ze śpiewem tj. do korowodów.

Prócz spostrzeżeń cennych dla pedagoga, badania przyniosły wiele ciekawych danych dla nauki. Genetycznie niektóre gry ludowe wiążą się z niezmiernie odległą epoką, z dawnymi obrzędami i wierzeniami. Co ciekawsze, że gra najbardziej nowoczesna, jak wszechwładna pani — piłka nożna — wywodzi się również z prastarych angielskich zwyczajów ludowych.

Cały ten bogaty zasób ćwiczeń cielesnych, zawarty w grach i zabawach oraz w wiejskich ćwiczeniach siły i zręczności, przechował się wśród świata dziecięcego i młodzieży. Pokolenia pokoleniom przekazywały tradycyjne formy ruchu, doskonaląc je i dostosowując do miejscowych warunków. I dziś gdy przystąpiliśmy do skrzętnego zebrania całego dorobku wieków dopomogła nam w tej pracy młodzież i dzieci. Z ankietą napływało do Rady Naukowej W. F. szereg listów, w których młodzież, szczególniej młodzież wiejska, interesowała się „jaka to będzie książka". Ukazanie się na półkach księgarskich „Tradycyjnych zabaw i gier ruchowych w Polsce" w tej formie jak zostały opracowane, zdoła zapewnić zarówno grono nauczycielskie, które w szkołach tak ofiarnie zajęło się przeprowadzeniem ankiety — jak młodzież i dzieci, że praca ich nie była syzyfowa, iż dobrze zasłużyła się sprawie.

Jadwiga Chełmińska-Świątkowska.

Poznajmy zdrowie i postawę dzieci szkół powszechnych

Praca wychowawcza wymaga gruntownej znajomości dziecka. Znajomość ta, dotyczy nie tylko jego umiejętności, wiadomości, zainteresowania, sprawności fizycznej itp., ale przede wszystkim zdrowia, gdyż zdrowie jest promotorem wszelkiej działalności ucznia. Zapoznania się wychowawcy fizycznego ze stanem zdrowia i postawy swej młodzieży, należy do zakresu prac wstępnych przed przystąpieniem do opracowywania planu pracy i rozkładu materiału ćwiczebnego. Uskutecznia się to czyniąc pewne zestawienia statystyczne, gdyż wartość orientacji na podstawie wyłącznie wrażenia jakie się odnosi, ewentualnie zainteresowania się sporadycznymi wypadkami i wyciąganie stąd ogólnych wniosków — jest bardzo względna.

W pracy niniejszej pragnę zwrócić szczególną uwagę na doniosłość poznania stanu zdrowia i postawy dzieci, z których rekrutuje się młodzież gimnazjalna. Jest to potrzebne w tym celu, by:

1. Zdawać sobie dokładnie sprawę z jakimi wadami postawy i chorobami przychodzi do nas młodzież.
2. Mieć większą możność obserwowania zmian, jakie zachodzą w czasie zetknięcia się ucznia z nowymi warunkami pracy.
3. Przewidzieć w planie pracy pewne środki zapobiegawcze przed ewentualnym powiększeniem wad postawy. Np. drogą organizowania zespołów gimnastyki wyrównawczej.

Niezależnie od tego, już sam charakter pracy wychowawczej wymagającej ciągłości, przewidywania, planowości, a więc wyeliminowania wszelkiej przypadkowości, zmusza wych. fiz. do zainteresowania się i tą młodzieżą, która ma zamiar wstąpić do gimnazjum. Naturalnie jest to możliwe do osiągnięcia wyłącznie w większych ośrodkach miejskich, a więc tam, gdzie młodzież uczęszczająca do gimnazjum pochodzi przeważnie z jednego regionu (miasta). Poza tym, tylko w większych ośrodkach miejskich są pewne dane statystyczne dotyczące postawy i stanu zdrowia dziatwy. Można wprawdzie częściowo zorientować się w powyższym zagadnieniu studiując zestawienia statystyczne odnoszące się do młodzieży w całym kraju. Będą to jednak studia o względnej wartości dla danego regionu. Wiemy przecież, że warunki gospodarcze, ekonomiczne, higieniczne, w których wzrasta dziecko, decydują o dużej rozbieżności w postawie i zdrowiu, nawet w obrębie jednego województwa. Rozbieżności te, są nadzwyczaj ciekawe i bardzo charakterystyczne, które zawsze przykuwają uwagę do siebie, gdy bliżej nimi się zainteresujemy.

Chcąc zorientować się w powyższym zagadnieniu na swoim terenie pracy napotkałem na wielką trudność, gdyż Bydgoszcz nie posiada z tej dziedziny żadnych danych. W tym też celu, w porozumieniu z Insp. Szk., a na podstawie badań dzieci przeprowadzonych przez p. Dr. Czopowską, poczyniłem zestawienia z tysiąca dwustu kart zdrowia pięciu szkół powszechnych. Szkoły te są rozmieszczone: 3 na peryferii i 2 w centrum miasta. Badania były przeprowadzane w 1937 r. w miesiącu październiku i listopadzie. Wyniki z zestawień podaję na załączonej tabeli. Doskonale sobie

zdaję sprawę, że wartość tych danych jest bardzo względna, gdyż lekarz mając do dyspozycji wyłącznie własne oko, dotyk i słuchawki nie jest w stanie dokładnie zbadać dziecko. Np. nie można z całą pewnością twierdzić na podstawie bladości powłok, że to jest blednica, albo też określić na oko stopień skrzywień bocznych (skolioz) kręgosłupa. Nie mniej jednak, powyższe dane rzucają pewne światło na zdrowie i postawę dzieci w Bydgoszczy.

Dane statystyczne dotyczące postawy i stanu zdrowotnego dzieci szkół powszechnych w Bydgoszczy.

		Klasa pierwsza		Klasa szósta		Klasa siódma	
		Dziewczynki	Chłopcy	Dziewczynki	Chłopcy	Dziewczynki	Chłopcy
Wzrost		115,50	116,05	145,06	142,82	148,68	147,14
Waga		20,36	21,61	36.23	35,26	38,94	38,11
Obwód klatki piersiowej	wdech	61,20	63,22	73,88	75,40	75,91	77,65
	wydech	56,30	57,70	68,39	69,17	70,59	71,69
	normalny	57,40	59,21	69,68	70,90	71,60	72,70
Ogólne zdeformowanie kręgosłupa i klatki piersiowej		63,92%	61,18%	82,75%	82,85%	71,22%	70,19%
Powiększone	gruczoły	36,07%	56,11%	17,14%	44,87%	16,53%	33,65%
	tarczyca	5,09%	1,26%	30,55%	6,34%	43,89%	13,46%
	migdały	14,53%	25.42%	17,20%	18,15%	13,00%	13,15%
Przepuklina.		1,12%	1,69%	nie występuje			
Anemia		5,23%	8,47%	nie badano			
Krzywica (pozostałości)		8,47%	11,29%				
Choroba	oczu	4,06%	3,38%				
	uszu	1,16%	0,56%				
	serca	1,74%	—				
Próchnica zębów. . .		84,70%	73,41%	75,19%	77.45%	72,70%	74,08%
Zdrowych (bez zastrzeżeń).		3,10%	1,27%	3,15%	1,46%	4,31%	2,88%

UWAGA. Wzrost i obwód klatki piersiowej wyrażono w centymetrach, wagę w kilogramach.

Zestawienia poczyniłem z kart zdrowia dzieci klas pierwszych szk. pow., a więc w pierwszym roku nauki, oraz dzieci klas szóstych i siódmych, jako opuszczających szkołę powszechną. Chodziło mi o zorientowanie się, czy, i w jakim procencie natężenie chorobowe oraz wadliwość postawy wzrasta wśród dzieci z dłuższym przebywaniem w szkole. Chcąc rzeczowo odpowiedzieć na powyższe pytanie trzeba byłoby te same dzieci badać przez 6, ewentualnie 7 lat z rzędu. Ponieważ są to trudności nie do przezwyciężenia, więc ograniczyłem się jedynie do porównania występujących zdeformowań kręgosłupa i klatki piersiowej oraz objawów chorobowych wśród dzieci klas pierwszych — z klasami starszymi. Naturalnie wnioski stąd wyciągnięte nie będą przedstawiać dużej wartości, gdyż w grę wchodzą różne warunki higieniczne w jakich wzrastały dzieci.

Należy mieć na uwadze, że dzieci wstępujące do pierwszej kl. szk. pow. w 1937 r. urodziły się w 1930 r., a więc w początkach kryzysu gospodarczego, który niewątpliwie wywarł swoje piętno na budowie i zdrowiu. Wniosek powyższy możemy wyciągnąć na podstawie dużego procentu występujących zdeformowań kręgosłupa i klatki piersiowej wśród dzieci klas pierwszych. Dalej, poważnym procencie powiększeń gruczołów, migdałów, chorobach oczu, występującej przepukliny oraz próchnicy zębów. Zachodzą przy tym różnice w nasileniu powyższych objawów między dziewczynkami a chłopcami. Różnice zaznaczają się w klasach pierwszych oraz szóstych i siódmych. Jako charakterystyczny fakt, np. powiększeń gruczołów o 50% jest więcej wśród chłopców, niż wśród dziewcząt. Jaskrawiej, lecz w odwrotnym stosunku ma się sprawa z występowaniem powiększonej tarczycy.

Przyjrzyjmy się teraz załączonej statystyce i zauważmy, że największe nasilenie skrzywień kręgosłupa i zdeformowań klatki piersiowej zaznacza się wśród dzieci klas szóstych. Zmniejsza się dość wyraźnie w klasach siódmych. Możemy więc przypuszczać, że obniżenie się procentu występujących wad postawy w klasach siódmych — jest związane z odpłynięciem uczniów o wadliwej postawie z klas szóstych do gimnazjów. Przypuszczalnie odbija się to także i na zdrowiu uczniów. Jednak mniemanie powyższe nabiera dopiero cech prawdopodobieństwa, gdy porównamy niektóre dane staty-

styczne z badań uczniów pierwszych klas gimnazjalnych. Na ogólną liczbę 102 ucz. I kl. gimn. posiada:

powiększone gruczoły wnękowe	42, a więc	41.17%
próchnicę zębów	83, „	81.37%
katar przewlekły	5, „	4.90%
niedomogę mięśnia sercowego	7, „	8.86%

Porównajmy te dane, z danymi stat. klas siódmych szk. pow., a przekonamy się, iż one przemawiają na niekorzyść uczniów gimnazjalnych.

Naturalnię wnioski powyższe możliwie, że mogłyby okazać się błędne, gdybyśmy wzięli do badań większą liczbę młodzieży. Jednakże przytoczone zestawienia statystyczne, przynajmniej na miejscowym terenie mają wszelkie cechy prawdopodobieństwa.

Zasługuje jeszcze na specjalne zwrócenie uwagi olbrzymi procent dzieci posiadających zepsute zęby. Z objawem powyższym należy rozpocząć generalną walkę. Z uwagi znowu na brak funduszu, mam wrażenie, że skutecznie mogą temu zaradzić Koła Opieki Rodz., tak, jak to uczyniono przy II Państw. Liceum i Gimn. im. Marszałka E. Śmigłego-Rydza w Bydgoszczy.

Również ciekawym objawem jest to, że procent dzieci zdrowych, do których lekarz nie ma żadnych zastrzeżeń, nieznacznie wzrasta w starszych klasach.

Dla lepszego naświetlenia powyższych wywodów nadmieniam, że w Bydgoszczy przypada około 100 dzieci na jedną izbę szkolną. Jest zaledwie jedna sala gimnastyczna przy państw. publ. szk. pow. i to słabo wyposażona w sprzęt gimnastyczny.

W związku z powyższym wyłaniają się następujące potrzeby:

1. Konieczność powiększenia izb szkolnych.
2. Wybudowania większej ilości sal gimnastycznych.
3. Zorganizowania zespołów gimnastyki wyrównawczej.
4. Zorganizowanie bezpłatnych gabinetów dentystycznych dla dziatwy szk.
5. Umożliwienie bezpłatnego korzystania z Miejskiej Poradni Sportowej, ewentualnie zorganizowanie takiejże dla młodzieży szkolnej.

6. Zorganizowanie „ośrodków sportowych", w których by młodzież w chwilach wolnych mogła ćwiczyć pod kierunkiem fachowych instr. w. f.
7. Przeprowadzenie szczegółowych badań nad postawą i zdrowiem dzieci urodzonych w 1930 r. i w następnych latach kryzysu gospod.

Uwagi nad postawą i zdrowiem dziatwy szk. pow. przypuszczam, że będą ciekawe i w innej miejscowości, i zorientują w najważniejszych potrzebach. Znowu znajomość potrzeb stworzy większe możliwości w pracy nad poprawą warunków, w jakich wzrasta dziecko, a wychowawcy fizycznemu ułatwi szybsze poznanie dzieci w zetknięciu się z nimi w szkołach średnich.

Ludwik Denisiuk.

O poprawną postawę naszej młodzieży szkolnej

W Nr. 2 „Wychowania Fizycznego" z października 1938 r. zamieścił K. A. Knudsen artykuł w sprawie badań grzbietu, przeprowadzonych wśród dzieci i dorosłych w Warszawie i Poznaniu. Warto zastanowić się głębiej nad wynikami tych badań.

Autor stwierdza, że zaledwie 20 — 28% z pośród badanych osób miało grzbiety normalne. Reszta, a więc 72 — 80% były to grzbiety z mniej lub więcej zaawansowanymi wadami, jak sztywność, kifoza i skolioza, grzbiety, które na skutek warunków zewnętrznych zatraciły swoją prawidłowość, uległy zesztywnieniu (zmniejszeniu funkcji) lub nawet zniekształceniu.

K. A. Knudsen stwierdza, że wady te dałoby się usunąć, przynajmniej w większości wypadków.

Warunki i urządzenia naszego życia uniemożliwiają prowadzenie akcji na szerszą skalę, akcji zmierzającej do obniżenia procentu wad kręgosłupa, a obejmującej całe społeczeństwo, od jego podstaw. W grę wchodzą tu zarówno warunki ekonomiczne (odżywianie, higiena, możność korzystania z dobroczynnego wpływu ćwiczeń cielesnych i sportu) jak i wa-

runki pracy, tryb życia, uświadomienie ogółu o doniosłości poprawnej postawy itd.

W artykule swoim K. A. Knudsen stwierdza, że: „czynnikiem, na którym należy się oprzeć, jeśli dorastające pokolenie ma zachować dobre grzbiety, są rodzice i nauczyciele". „Rodzice" — to właśnie owo niemożliwe w naszych warunkach. A czy nauczyciele wbrew wszystkiemu mogliby coś zdziałać w tej dziedzinie? (Mam na myśli nauczycieli ćwiczeń cielesnych, współpraca z innymi jest zdaje się nie do pomyślenia).

Sprawa bardzo ciężka i poważna. Poważna, bo od prawidłowości grzbietu zależy dobra postawa naszej młodzieży — czego doniosłości nie potrzeba tłomaczyć wychowawcom fizycznym. A ciężka — bo ileż przeciwności ma do zwalczenia nauczyciel ćwiczeń cielesnych w pracy nad poprawnością kręgosłupa. A więc: warunki w jakich dziecko wzrastało od niemowlęctwa, (noszenia na rękach itp.) siedzący tryb życia szkolnego, nawyk leniwego zaokrąglania pleców przy każdej możliwej okazji i wiele in.

I wszystkim tym przeciwnościom ma podołać nauczyciel ćwiczeń cielesnych, rozporządzając dwiema godzinami lekcyjnymi na tydzień. Zaiste — trudne to zadanie. Lecz tym bardziej należy mu poświęcić wiele uwagi i wysiłku.

W początkach bieżącego roku szkolnego, wespół z lekarzem szkolnym, przeprowadziłam na terenie gimnazjum badania nad postawą i stanem kręgosłupa młodzieży szkolnej.

W klasach pierwszych, tj. tych, które właśnie wchodzą pod naszą opiekę, zostało zbadanych 100 dziewcząt. Zaledwie 44 spośród nich, to dziewczęta o kręgosłupach normalnych. Grzbietów sztywnych stwierdzono aż 36, w tym 5 kifotycznych. Knudsen zauważa, że w Polsce jest więcej skolioz, niż w innych krajach. Wśród zbadanych przeze mnie aż 20 dziewcząt wykazało rozpoczynającą się skoliozę. Początki lordozy stwierdzono u 8 dziewcząt, objaw tym niebezpieczniejszy, że kl. I to dziewczęta, które dopiero wchodzą w wiek rozwojowy.

Niektóre z dziewcząt mają więcej niż jedną wadę kręgosłupa. Kifoza idzie z zasady w parze ze sztywnością. Z pośród badanych 4 dziewczynki wykazały skoliozę i sztywność,

1 — skoliozę i lordozę, a 1 — lordozę, kifozę i nieodłączną od niej sztywność.

Przytoczone cyfry opierają się, rzecz prosta, na szczupłym materiale kontrolnym. Należałoby wprowadzić w tym zakresie badania powszechne, by dostarczyć specjalistom masy statystycznej, uprawniającej do pełnowartościowych sformułowań. Niemniej jednak z tego drobnego przyczynku wysnuć można szereg wniosków, wymagających dalszego sprawdzenia.

Na 100 dziewcząt aż 66 wykazało wady kręgosłupa, wady, które należy poprawić, by uzyskać normalną, prawidłową postawę. Teraz kwestia: czy wady te dadzą się poprawić w czasie dwu godzin lekcyjnych tygodniowo?

Porusza tę kwestię p. wiz. Krawczyk w Nr. 5 (styczeń 1939 r.) „Wychowania Fizycznego" dając szereg cennych wskazówek metodycznych.

Dobra postawa musi być naczelnym postulatem ćwiczeń cielesnych. Prowadzenie systematycznych badań w tym zakresie, opracowywanie i rozwijanie w praktyce najskuteczniejszych metod zwalczania zła — oto palący nakaz chwili.

Mgr. Wanda Nizińska.

W sprawie w. f. kobiet

ISTOTNE CECHY ODRĘBNOŚCI USTROJU KOBIECEGO W ODNIESIENIU DO ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

(Ciąg dalszy)

Podczas wszelkiej pracy fizycznej układem bezpośrednio czynnym jest układ mięśniowy, lecz przy ustalaniu wydolności fizycznej decydującym jest stan narządów wewnętrznych, przedewszystkim układu krążenia i oddechowego.

W działalności bowiem mięśni rzeczą najważniejszą jest sposób dostarczania paliwa i tlenu. Paliwem jest glikogen, powstający ze spożywanych substancji pokarmowych, odkładany w wątrobie i częściowo w mięśniach. Zdrowy i sprawnie działający przewód pokarmowy jest koniecznym warun-

kiem dla ludzi pracujących fizycznie. Niezbędny przy procesach spalania tlen dostarczany jest przez płuca z otaczającego nas powietrza. Tylko obszerne płuca o znacznej pojemności życiowej, dobrej wentylacji, odpowiedniej wielkości „stałej dyfuzji" tlenu przez błony pęcherzyków płucnych, mogą odpowiedzieć zwiększonym zapotrzebowaniem na tlen przez ustrój pracujący. (Dorosły i zdrowy człowiek w zupełnym spoczynku zużywa około 0,25 litra tlenu na minutę, przy umiarkowanej pracy fizycznej około 4,5 litra na minutę, a przy wysiłkach cięższych 6 do 7 litr. na minutę).

Nosicielem tlenu, jak również produktu spalania — kwasu węglowego, jest krew, ściślej mówiąc, hemoglobina składnik czerwonych ciałek krwi. Jednym więc z warunków ustroju zdolnego do intensywnej pracy fizycznej jest odpowiednia ilość czerwonych ciałek krwi i zawartej w nich hemoglobiny. Rozprowadzanie krwi po całym ustroju, by w miarę potrzeby każdego narządu dostarczała odpowiedniej ilości tlenu i odbierała kwas węglowy, zależy od pracy centralnego motoru — serca. Podczas wzmożonej pracy mięśniowej, gdy krew ma dostarczyć tkankom większej ilości tlenu w jednostce czasu, zwiększyć się musi ilość przepływającej przez tkanki krwi w jednostce czasu, bo ogólna ilość krwi w ustroju pozostaje przecie bez zmian (wynosi około 5.5 litra w ciele człowieka ważącego 75 kg.).

Podczas wysiłków umiarkowanych samo przyśpieszenie rytmu serca wystarcza by zaspokoić wymagania przyśpieszonego transportu krwi — zwiększa się wtedy objętość minutowa — ilość krwi wyrzuconej do układu tętniczego w jednostce czasu; w spoczynku obj. minutowa serca waha się od 3,5 do 5 litr. na minutę, podczas pracy umiarkowanej wynosi 8 — 9 litr., przy pracy ciężkiej dochodzi do 20 — 25, a wyjątkowo do 40 litrów na minutę). Przy wzroście natężenia pracy mięśniowej reakcja serca nie ogranicza się do przyśpieszenia tętna — częstość skurczów serca musiała by przekroczyć możliwości serca ludzkiego, dochodząc do 300 i więcej skurczów na minutę. Przystosowanie serca polega wtedy na przyśpieszeniu jego rytmu łącznie ze zwiększeniem objętości wyrzutowej (ilość krwi wyrzucanej przez serce za każdym skurczem do układu tętniczego wynosi 50 — 80 cm^3 w stanie spoczynku i do 200 cm^3 podczas intensywnych wysiłków).

Serce więc ludzi zdolnych do ciężkiej i długotrwałej pracy fizycznej powinno być silne, siła zaś serca zależeć będzie między innymi od jego rozmiarów, te znowu mogą być wynikiem cech konstytucjonalnych i nabytych. Tak jak każdy mięsień, i mięsień sercowy, o ile pracuje więcej, — rozrasta się. To powiększenie wymiarów serca u ludzi pracujących fizycznie jest zjawiskiem normalnym, zależnym od rozrostu mięśnia sercowego, nie może jednak przekroczyć pewnych granic, zależnych od wieku, ciężaru ciała i budowy każdego człowieka. Od wielkości serca (rozrostu i siły mięśnia) zależy częstość jego skurczu. Wielkie i potężne serce pulsuje rzadziej od małego z wiotkimi ścianami. Zjawisko to jest znane w świecie zwierząt — u zwierząt mniejszych tętno jest wyższe, np. serce myszy lub małego ptaka uderza setki razy na minutę. Serce duże i silne pracuje oszczędniej i wydajniej, gdyż siła jego skurczu zwiększa pojemność wyrzutową. U zdrowych dorosłych ludzi tętno wynosi od 45 — 90 na minutę, podczas dużego wysiłku może wzmagać się do 180, w pewnych przypadkach, najczęściej chorobowych, przekracza tę liczbę.

U ludzi wytrenowanych zdolnych do długotrwałych intensywnych wysiłków stwierdzamy naogół serca duże, ze skłonnością do bradykardii t. j. zwolnienia tętna, które w spoczynku wynosi około 45 na minutę. Takie serce ma większe, bo czterokrotne możliwości przystosowania (od 45 do 180 skurczów na minutę,) gdy serce o tętnie spoczynkowym 90 w tych samych warunkach może wzmóc swoją działalność tylko dwukrotnie.

Ścisła nauka od bardzo niedawna zajęła się badaniami czynności ustroju ludzkiego podczas pracy; dział fizjologii pracy jest jednym z najmłodszych. W dziale tym znajdujemy bardzo mało danych dotyczących różnic reakcji ustroju na pracę, zależnie od płci. Zanim ta luka zostanie wypełniona, dane z pomiarów badań i obserwacji klinicznych i szkolnych dadzą nam już wiele wskazówek i wytycznych w zagadnieniu możliwości i stopnia przystosowania ustroju kobiecego do pracy i ćwiczeń fizycznych z punktu widzenia właściwości narządów wewnętrznych.

Mniejsze stosunkowo rozmiary kobiecej klatki piersiowej, będące wynikiem odrębnej budowy kośćca, decydują o mniejszych płucach. Stosunek wagi płuc kobiecych do męskich przedstawia się jak 1000 do 1300. Pojemność życiowa płuc, która u ludzi dorosłych waha się w granicach 2000 — 5000 cm^3, u mężczyzn nie pracujących fizycznie wynosi około 3500 cm^3, u wysportowanych około 4500 cm^3, u kobiet nie pracujących fizycznie — 2500 cm^3, u wysportowanych około 3400 cm^3. Mniejsza pojemność życiowa płuc decyduje o gorszej wentylacji płuc (t. j. w jednostce czasu płuca mniej doprowadzają tlenu i mniej wydalają dwutlenka węgla) — tak ważnej funkcji przy wszelkiej pracy fizycznej. Przy jednakowym więc wysiłku niewydolność ustroju wcześniej wystąpi u kobiet z powodu gorszych warunków wentylacji płuc.

Doniosłość roli krwi w ustroju pracującym jest znana. Warunki pod tym względem są również znacznie gorsze u kobiet niż u mężczyzn.

	U kobiet	U mężczyzn
% czerwonych ciałek krwi w 1 cm^3	38,7%	46,4%
ilość czerwonych ciał krwi w 1 mm^3	4,8 milj.	5,4 milj.
hemoglobiny	13,3%	14,7%
pojemność tlenowa (1 cm^3 tlenu na 1 litr krwi	178,5	198,0

w/g Lindharda: The Theory of gymnastics, 1934.

Badania nad sercem dały następujące wyniki. Serce kobiece waży stosunkowo mniej (około 255 gr.) niż serce męskie (310 gr.). Praktycznie biorąc, serce jest złożone wyłącznie z mięśni, więc ciężar daje dobre pojęcie o energii, mogącej być wydaną przez serce. Serce kobiety jest również stosunkowo mniejsze. Stwierdzamy przy tym nie tylko stosunkowo mniejsze wymiary serca, odpowiadające ogólnie mniejszym wymiarom ciała i mniejszemu ciężarowi, co jest zjawiskiem konstytucjonalnym, ale skłonność u dziewcząt do serca małego, przekraczającego już odpowiednie normy.

Doc. E. Reicher na kilkutysięcznym materiale Poradni W. F. II Kliniki Chorób Wewnętrznych w Warszawie stwierdza:

	Wiek 15—18	18—25 lat
Serce rozmiarów prawidłowych:		
dziewczęta	54%	57%
chłopcy	56%	59%
Serce małe:		
dziewczęta	28%	24%
chłopcy	22%	20%
Serce powiększone:		
dziewczęta	5%	12%
chłopcy . . . , ...	11%	17%

Dziewczęta, u których stwierdza się serca małe, skarżą się na łatwe męczenie się, duszność, kołatanie, bolesne skurcze serca.

Mniejsze serce oznacza nie tylko mniejszą siłę mięśnia sercowego lecz mniejszą pojemność. (Według Lindharda pojemność komór serca męskiego wynosi około 150 cm³, kobiecego zaś 125—130 cm³). Wynikiem takiego stanu w dalszym ciągu jest mniejsza objętość wyrzutowa (u mężczyzn 77 cm³, u kobiet 47 cm³, mniejsza objętość minutowa serca) u mężczyzn około 5 litrów, u kobiet około 3,5 litr. na minutę w spokoju), oraz większa ilość skurczów serca na minutę — u mężczyzn średnio 65, u kobiet średnio 75 na minutę w spokoju. Doc. E. Reicher stwierdziła w grupie dziewcząt prawidłową częstość tętna w spoczynku u 33 — 40% badanych, ze skłonnością do przyśpieszania tętna.

Te wszystkie cechy układu krążenia ustroju kobiecego są niekorzystne dla długotrwałej i intensywnej pracy fizycznej. Jeżeli uwzględnimy jeszcze różnice w rozmiarach i cechach czynnościowych całego dalszego układu naczyniowego u obu płci, fakt, że mniejsze otwory serca kobiecego zwiększają opory krążenia, inne ciśnienie krwi (u dziewcząt w/g E. Reicher stwierdza się rzadziej niż u chłopców prawidłowe ciśnienie krwi ze skłonnością do podciśnienia), że charakterystyczną cechą ustroju kobiecego łącznie z układem krążenia jest większa pobudliwość — stwierdzić musimy mniejszą wydolność kobiet przy intensywnej pracy fizycznej.

Lindhard przeprowadził badania porównawcze podczas spoczynku i jednakowej pracy u mężczyzn i kobiet nad metabolizmem (zużycie tlenu na minutę) objętością minutową

serca, zdolnością wiązania tlenu przez jednostkę krwi (1 cm^3), nad tętnem i wydajnością pracy. Okazało się, że niema różnicy jakościowej pomiędzy badanymi mężczyznami i kobietami, jeżeli chodzi o reakcję ustroju na maksymalną pracę mięśniową. Wyraźna jest różnica i l o ś c i o w a.

Jest to wynikiem różnic budowy i czynności narządów wewnętrznych. Różnic tych nie usuniemy żadnymi sposobami trenowania ani innymi środkami. Musimy się zgodzić z faktem i liczyć się z tym, że maksymalna wydolność w pracy fizycznej ma u kobiet poziom niższy niż u mężczyzn. Ustrój kobiecy nie został przystosowany do ciężkiej pracy fizycznej, jeżeli musi ją wykonywać — prędzej się zużywa.

Wskazania wynikające z tego dla ćwiczeń fizycznych są jasne, należy jeszcze zwrócić uwagę na następujące zjawisko.

Podczas wszelkich ćwiczeń siły i większości ćwiczeń o charakterze statycznym mamy do czynienia ze stanem, znanym z doświadczeń Valsalvy: ustala się klatkę piersiową w pozycji wdechu, zamknięcie głośni powoduje zmianę ciśnienia wewnątrz klatki piersiowej z ujemnego na dodatnie. Ciśnienie to wywiera wpływ na serce i wielkie pnie naczyniowe, hamuje prawidłowy obieg krwi. Zła reakcja serca na wzmożone ciśnienie śródpiersiowe może wywołać omdlenie lub zamroczenie.

Stwierdzono, że zachowanie się serca w czasie doświadczenia Valsalvy zależy od jego wielkości i kształtu, od stopnia napięcia i siły mięśnia sercowego. Ludzie z sercem małym, wiszącym lub z sercem o ścianach wiotkich źle reagują na powiększenie ciśnienia śródpiersiowego. Jeżeli weźmiemy pod uwagę właściwości serca kobiecego, będziemy musieli stwierdzić, że ćwiczenia siły nie będą wskazane dla kobiet. (przy próbie Valsalvy czas bezdechu u kobiet wynosi średnio 22 sek., u mężczyzn 45 sek.).

Z tych pobieżnych rozważań nad właściwościami układu oddychania i krążenia ustroju kobiecego dojść można do ogólnych wniosków i wytycznych, że ćwiczenia fizyczne dla dziewcząt i kobiet powinny różnić się od męskich nie tylko pod względem ilości i natężenia pracy, ale i charakteru. Niewskazane są ciężkie ćwiczenia siły (podnoszenie ciężarów,

dźwiganie), nagłe, gwałtowne wysiłki. Przy tych ćwiczeniach, gdzie występują zjawiska Valsalvy, np. przy zwisach, nie należy obarczać układu krążenia dodatkowymi ćwiczeniami.

Dr. W. Czarnocka-Karpińska.

d. c. n.

Drugie zarządzenie Ministerstwa Oświaty

W dniu 27 marca rb. ukazało się zarządzenie Ministerstwa Oświaty będące dalszym ciągiem tak szeroko opisywanego już w prasie okólnika z dnia 14 grudnia roku ubiegłego.

Zarządzenie, o którym mowa, jakkolwiek ma skromny tytuł: o trybie postępowania w zakresie wychowania fizycznego młodzieży szkolnej w Kuratoriach okręgów szkolnych, przecież sięga bardzo głęboko w istotę zagadnienia nie tylko od jego strony formalnej, ale także i rzeczowej.

Pierwszym, może nie najważniejszym, ale przecież ważnym zagadnieniem, jest wyraźne ustanowienie i rozgraniczenie opieki i kontroli nad zagadnieniem wychowania fizycznego w szkołach. Wspomniane zarządzenie wyraźnie bowiem wyróżnia instytucję wizytatorów i instruktorów wychowania fizycznego w okręgach. Dotychczasowe identyfikowanie tych funkcji prowadziło często do pomieszania tych dwóch różnych pojęć: opieki i pomocy, oraz kontroli. Ustanawia bowiem wyraźnie w każdym okręgu szkolnym wizytatora, jako czynnik kontroli, oraz instruktorów, jako czynnik ściśle pomocniczy, instruujący, niosący pomoc nauczycielowi w. f. w jego trudnej pracy. Naturalnie nie oddzieli się praktycznie funkcji wizytatora od funkcyj instruktorskich, gdyż nie do pomyślenia jest wizytacja bez udzielenia jednocześnie wskazówek o charakterze instrukcyjnym. Tak samo zresztą nie da się zupełnie ściśle oddzielić czynności instrukcyjnych od pewnej kontroli, choćby dla tego, że przecież aby móc instruować, trzeba przede wszystkim widzieć lekcje prowadzone przez instruowanego nauczyciela, musi więc instruktor wyrobić sobie o pracy nauczyciela pewien sąd, nie ma nato-

miast instruktor żadnego obowiązku ten sąd przekazywać władzom zwierzchnim. Od ustalenia opinii o pracy nauczyciela i wydania oceny tej pracy jest wizytator wychowania fizycznego. Takie postawienie sprawy stwarza wyraźną pozycję nauczyciela wobec instruktora: mając do czynienia z fachowcem uznanym przez władze szkolne za wybitnego, powinien nauczyciel starać się uzgodnić z nim wszystkie wątpliwości, na jakie się w swej pracy napotyka. Powinien w czasie instruowania go postarać się wydobyć od instruktora wszelkie potrzebne wskazówki do swej pracy, pamiętając o tym, że instruktor ponosi wobec władz szkolnym całkowitą odpowiedzialność za swoje czynności i wskazówki. Aby zaś dojść do zupełnego porozumienia z instruktorem powinien raczej wykazać w pracy swej wszelkie braki, które go gnębią, których sa mnie może sobie uporządkować, aby zasięgnąć od instruktora możliwie wyczerpujących rad i wskazówek. Wydaje mi się, że to wyraźne rozdzielenie funkcji instrukcyjnej od kontrolnej, powinno uprościć stosunki między instruktorami i nauczycielami i umożliwić współpracę na znacznie szczerszej platformie.

Drugim, znacznie doniośléjszym momentem, wspomnianego zarządzenia jest polecenie wizytatorowi wychowania fizycznego wpisywania oceny powizytacyjnej do arkusza spostrzeżeń o pracy nauczyciela w. f. Ileż to było skarg i narzekań między nami na to, że jesteśmy opiniowani przez dyrektorów i wizytatorów niespecjalistów, którzy często przez nieświadomość, a czasami nawet przez złośliwość krzywdzili nas. Ja wprawdzie byłem zawsze innego nieco zdania. Twierdziłem, że nawet nie specjalista wizytujący lekcje ćwiczeń cielesnych, jeśli tylko jest dobrym pedagogiem, może o naszej pracy dać dość trafny sąd, ale zdanie moje nie zawsze spotykało się ze zgodą kolegów. I oto sprawa ta stanęła wyraźnie. Wizytator w. f. po dokonaniu wizytacji powinien do arkusza spostrzeżeń wpisać swoje uwagi, które przecież mu szą być następnie honorowane przy ustalaniu oceny prac nauczyciela. Ustaje więc niesprawiedliwość ocen, jak to nieraz mówiliśmy, a opiniowani będziemy sprawiedliwie i przez fachowców. Naturalnie, że i ten medal ma dwie strony, bo opiniowanie przez fachowca, jako dokładniejsze, może i powinno być ostrzejsze. Mamy więc prawo spodziewać się oce-

ny sprawiedliwej, ale też oceny dość ostrej. Obserwując pracę koleżanek i kolegów, mam prawo przypuszczać, że znakomita większość nie potrzebuje się zupełnie obawiać tej ostrej kwalifikacji, jest jednakże i ta mniejszość, która może mieć pewne obawy, która łatwiej sobie radziła z nie fachowym dyrektorem, czy też wizytatorem. Wydaje mi się jednak, że zarządzenie tej ostrzejszej ale fachowej oceny, a przy tym wyraźne sprecyzowanie charakteru pracy instruktorskiej, nie tylko nie krzywdzi nauczycieli w. f. ale i owszem raczej stawia ich samych w sytuacji daleko prostszej, niż dotychczas. Jeśli bowiem ktoś czegoś nie umie, czy też nie rozumie, niechże prosi o pomoc instruktora w. f., niech z tej pomocy jak najskrupulatniej korzysta, zanim stanie wobec możliwości otrzymania niedostatecznej oceny pracy. Wydaje mi się więc, że władze szkolne mają dzisiaj nie tylko formalne, ale i moralne prawo stawiać coraz wyższe wymagania i wydawać coraz ostrzejsze oceny pracy, bo dają jednocześnie nauczycielowi możność poprawienia swych wyników pracy. My zaś, nauczyciele, nie tylko nie potrzebujemy lękać się ostrzejszej oceny, ale i owszem, raczej powinniśmy o nią prosić, aby mieć prawo wszystkim naszym przeciwnikom powiedzieć, że widocznie nasza praca jest coś warta, skoro nawet przy ostrej ocenie oceniana jest na dobrą, lub nawet bardzo dobrą.

Zarządzenie z dnia 27 marca wnosi jednak jeszcze jedną rzecz zupełnie nową. Oto w zadaniach przepisanych dla wizytatora w. f. figuruje tam opiniowanie dyrektorów szkół i inspektorów szkolnych, a więc ludzi, sprawujących władzę szkolną I instancji, pod względem ich stosunku do zagadnień w. f. Jest to wprawdzie tylko prostą konsekwencją zarządzenia z dnia 14 grudnia r. ub. o tym, że wszyscy pracownicy pedagogiczni muszą do wychowania fizycznego odnosić się z jak największym zrozumieniem, ale wyciągnięcie konsekwencji z tego zarządzenia przez nakazanie opiniowania tego stosunku przez fachowego wizytatora jest aż nadto jaskrawe.

Jednym słowem należy stwierdzić, że władze szkolne zdecydowanie zmierzają do podniesienia jak najwyżej wartości wychowania fizycznego młodzieży szkolnej wszystkimi dostępnymi sobie środkami. Postawienie właściwych założeń wychowania fizycznego przez okólnik Nr 67, a stosunkowo szybkie wyciąganie konsekwencyj z wspomnianego zarządze-

nia przez okólnik Nr 23 dowodzi tego, że sprawy te muszą ulec dalszej i zasadniczej poprawie. Naturalnie nie łudzimy się, że władze szkolne zrobią wszystko, że całkowicie stan wychowania fizycznego w szkole zależy od takich czy innych zarządzeń. Na pewno nie, wykonanie, a zwłaszcza dobre wykonanie zawsze zależy w znacznej mierze od nas i naszej pracy, której przecież na pewno nie poskąpimy.

M. Krawczyk.

Osnowy gimnastyczne

Agnete Bertram.

„Naturlig Gymnastik for Kvinder — Midler og Metode".

Program gimnastyczny I.

Grupa I. Ddwuszereg w kole. Chód, z chodu ustawienie luźne, odliczenie, kolumna ćwiczebna.

1. „Piąte — palce" — wznos nogi w przód poniż, wyprosty i zginania stopy na przemian. Takt 2/4.
2. Skurcz naprzemiannóż w przód powyż. Takt 2/4.
3. Wznos ramienia w przód — wymach nogi w przód i dotknięcie dłoni. Takt 3/4.
4. W staniu spoczynkowym ciężkie opadanie głowy w przód (rozluźnienie głowy i szyi). Wolny wyprost głowy i szyi.
5. Lekki opad tułowia w przód z ramionami w bok — rozluźniające opuszczanie ramion w dół. Zrazu nie w takcie, potem w takcie 4/4: na 1 luźne opuszczenie w dół ramion, na 2, 3, 4, 1, 2, ramiona zwisają luźnie i wahają, na 4 wyprost ramion w bok.
6. W zwarciu stóp rozluźniające skłony tułowia w dół. Zrazu nie w takcie, następnie w takcie 4/4: na 1 ciężkie opadnięcie tułowiem w dół z ramionami rozluźnionymi, na 2, 3, 4 pauza, wyprost krąg za kręgiem (głowa prostuje się na samym końcu) przez cały następny takt.

7. Skrętoskłon tułowia w dół i ślizganie rękami w okół łydki ku pięcie na przemian w lewo i w prawo. Takt 3/4: na 1 skłon tułowia w dół w lewo, na 2, 3 wytrzymanie, na 1, 2 wyprost tułowia krąg za kręgiem, na 3 skręt tułowia w prawo, na 1 skłon tułowia w dół w prawo.
8. Poskoki obunóż w miejscu z lekkim uginaniem kolan. Takt 2/4, na każdy takt 2 poskoki.
9. W pozycji na czworakach odbijanie się rękami do niskiego przysiadu i upadanie w przód do pozycji wyjściowej. Takt wolny 3/4: na 1 odbicie rękami, na 2 niski przysiad, na 3 rozpoczęcie upadania, na 1 upadnięcie do wsparcia rąk, na 2 lekki ruch do przodu, na 3 rozpoczęcie wyprostu do przysiadu.

Grupa II. Szereg w kole.

1. Chód i zatrzymanie z obrotem. Komenda: stój! pada na lewą nogę, prawa wykonuje jeszcze krok w przód, dostawienie tej stopy i obrót o 90°.
2. Chód w takcie 3/4 z tupnięciem co trzeci krok (na 1).
3. Chód w tył na piętach, po czym
4. Bieg małymi krokami w tył, następnie
5. Bieg małymi krokami w przód, zakończony „grzmotem". Bieg coraz szybszy coraz szybszymi i coraz krótszymi krokami i zatrzymanie się silnym uderzeniem stóp o ziemię („grzmotem").
6. Dwuszereg twarzami do siebie, parami „walka wręcz". Chwyt za lewe ręce, stojąc na lewej nodze ze wznosem luźnym prawej w tył. Chodzi o przeciągnięcie przeciwniczki na swą stronę tak, by musiała dotknąć ziemię stopą prawą.
7. „W górę — w dół". Parami na wprost chwyt za ręce w siadzie skurczonym ze wsparciem przednią częścią stóp wzajemnie — wyprost do stanu z zachowaniem ramion wyprostowanych z opadem w tył w stawach skokowych i powrót do siadu skurczonego. Bardzo wolne tempo.

Grupa III. Kolumna ćwiczebna.

1. Siad skurczony, skłony głowy w tył i w przód. Takt 2/4.
2. Siad skrzyżny — „zabijanie rąk". Ze skrzyżowania przedramion na piersiach z chwytem rękami za tylną

stronę ramion, wymach wyprostowanych ramion w bok powyż na zewnątrz. Ruch szybki w takcie 2/4.

3. Leżenie tyłem ze skurczem nóg i wsparciem stóp — wyprost podudzi. Bez zmiany pozycji ud. Ruch wyprostu i zgięcia ponownego staccato w takcie 2/4.
4. „Obracanie bochenka”. Siad płaski i przejście obrotem do podporu leżąc przodem i z powrotem do siadu płaskiego. Na przemian w lewo i w prawo. Takt 3/4, każdy obrót w jednym takcie.

Grupa IV. Szereg w kole.

1. Zwykły bieg, chód bezładny, wypoczynek w leżeniu.
2. Chód z „podnoszeniem przedmiotu z ziemi”. W czasie zwykłego chodu zgina się w dół, dotykając jedną ręką podłogi tak, jakby się coś z ziemi podnosiło, po czym szybki wyprost. Dość wolny takt 2/4. Zgięcie na 1, wyprost między 2, a następnym 1.
3. Chód w takcie 3/4 z wymachem ramion bokiem wzwyż i klaśnięciem na 1. 8 razy z rzędu. Na 1 klaśnięcie nad głową, na 2 ramiona prawie w pozycji w dół, na 3 ramiona w drodze wzwyż.
4. Skok trójkowy z 2 wariantami — chód zwykły. Skok trójkowy składa się z 3 kroków biegiem i podskoku jednonóż na stopie, która wykonała ostatni krok w przód, z drugą nogą lekko w przód zgiętą i wzniesioną. Takt 4/4, niezbyt szybkie tempo. Odmiana I: Bieg zaczyna się lewą nogą, podskok wypada na lewej a wymach prawą w przód zgiętą w kolanie i stopą w dół wyprostowaną (tułów pionowo). Dalej kontynuuje się ćwiczenie zaczynając nogą prawą, z podskokiem na prawej jak wyżej. Odmiana II: Wymach nogi j. w. ze zgięciem w kolanie do kąta prostego. Doskok na miejsce odbicia.

Program gimnastyczny III.

UWAGA: Litery i cyfry z boku oznaczają: Zn = zeszyt nutowy Bertram (Musikbog) numer I, II lub III, cyfra arabska = który utwór muzyczny, następnie nazwisko kompozytora, w nawiasie rodzaj taktu muzycznego.

Grupa I. Dwurząd, chód na zmianę z dwukrotnie szybszym biegiem. Zn I, 14, Monsigny (4/4).

1. Skurcze naprzemiannóż w przód. a
2. Ze wsparciem parami o bark towarzyszki w staniu, wymach nogi w przód i w tył. W tył — noga zgięta, w przód — wyprostowana. To samo czwórkami. Zmiana na drugą nogę. b
I
3. Skłon tuł. w dół z „ciosaniem podwójnym”. Z pozycji ramion w przód wzniesionych ze zwarciem palców i lekkim zgięciem przedramion skłon tuł. w dół z wymachem „ciosania” ramion w dół — w przód. c

Zn I, 1
Mozart
(2/4)

4. Skręty tułowia rzutami. Ramiona wymachują równostronnie w dół — wskos na wysokości bioder z jednej strony na drugą, pomagając do skrętu.
5. Skrętoskłon w prawo, wymach ramienia bokiem wzwyż — w dół — to samo w lewo. Po skłonie uderzenie dłonią o ziemię obok stopy. b
II
c
6. Wspięcie, ramiona w bok. Najpierw samo wspięcie, ruch opustu pięt nagły, potem równoczesny wznos ramion w bok, dłońmi w dół, z palcami luźnie. Bez muzyki. Następnie wznos ramion w bok, w tym samym tempie opust pięt. Potem w zwarciu stóp na 1 wspięcie powyż, na 2 ruch opustu pięt, na następne 1 pozycja wyjściowa ze wznosem i opustem ramion w bok — w dół. a

Zn I, 11
Mozart
(2/4)

7. Skłony tułowia w bok z klaśnięciem o udo w najniższej pozycji skłonu. Wahadłowo z jednej strony na drugą. b
III
8. Skłon tułowia w przód z równ. rozkrokiem wspiętym jednonóż. To samo z równ. zgięciem nogi wspierającej (postawnej). Na przemian lewą i prawą; ramiona zwisają luźnie. Na 1 lewa noga w bok i skłon, na 2 noga w drodze powrotnej, na 1 nogi złączone, na 2 przeniesienie ciężaru ciała na lewą nogę, na 1 odstawienie prawej itd. c

9. 24 poskoki obunóż w miejscu, po czym
10. Skłon tułowia w dół rozluźniony, po czym z pozycji na czworakach odbijanie rękami do przysiadu niskiego z krążeniem ramion. Takie samo ćwiczenie jak pod I, 9, lecz w chwili odbijania rąk rozpoczyna się krążenie ramion w bok — wzwyż, po czym upadek na ręce do pozycji wyjściowej. 3 razy zrzędu i wyprost do postawy.

ab — d, Coda — Zn I, 11 Mozart (2/4)

Grupa II. Chód w rzędzie dokoła sali.

1. Chód z tupaniem i klaskaniem 4-dzielny. Jeden krok na każde ♩ (0 oznacza krok bez ruchu dodatkowego), x oznacza powtórzenie tej samej kombinacji, tup = tupnięcie, klap = klaśnięcie (. a) tup klap klap 0 x, tup tup klap 0, tup klap tup 0 x, klap tup tup 0, klap, klap tup 0 x, klap tup klap 0 x. b) tup klap tup klap x, tup tup klap klap, tup klap klap tup, klap tup klap tup x, klap, klap tup tup, klap tup tup klap. Gdy tupnięcie, jak w kombinacjach z x, ma wypaść przez cały czas na tę samą stopę należy pamiętać, by nową kombinację zacząć przeciwną nogą. 32 takty, jeden krok = ♩, dwa takty stanowi więc jeden okres całego ćwiczenia. Ilość powtórzeń zależy od wyćwiczenia.

Zn I, 23 Spansk (2/4)

2. Chód z tupaniem i klaskaniem trójdzielny. Krok rozpoczyna się na każdą ♩, tupie się na pierwszy, klaska w dłonie na drugi i trzeci krok. Po każdym klaśnięciu ramiona opadają w dół. Tup klap klap, tup tup klap, tup klap tup, klap tup tup, klap klap tup, klap tup klap.

Zn I, 22 Beethoven (3/4)

3. Parami bieg w tył. Pary trzymają się za ręce, stykają się wzajemnie barkami, głowy skręcone na zewnątrz. Ćwiczy się raz dokoła sali, po czym zmienia miejsca w parach.

Zn I, 17 Haudn (4/4)

4. Wznosy ramion schodkowaniem w przód i w bok. Ustawienie luźne. Podnosi się ramiona przodem, następnie bokiem do pozycji wzwyż, stopniowo coraz wyżej w 8 stopniach wysokości, poczynając od nieznacznego wznosu, aż do pozycji wzwyż. Po każdym wznosie opust ramion. Wytrzymanie pauz, każdy stopień ruchu na każde ♩. 48 taktów.

Zn I, 3 Czajkowski (2/4)

5. Ustawienie luźne, zwrot ku sobie w odstępie długości ramion parami. „W górę, ku sobie, w dół". Parami na wprost z chwytem za ręce w siadzie skurczonym. Podobnie jak pod II, 7 w programie I, lecz po wyproście do stania przyciągnięcie do siebie do stania pionowo, po czym ponownie przejście do siadu. „W górę — w dół". Jak progr. I, gr. II, 7, lecz tempo zmienne. Liczyć do 8 zarówno przy obniżaniu się, jak i przy wyproście.

Zn I, 5 Beethoven (2/4)

6. Ustawienie luźne, zwrot ku sobie, odstęp j. w., parami w kolumnie ćwiczebnej walka wręcz czynnie i biernie. Jak progr. I, gr. II, 6. Przy walce biernej przeciwniczka stoi zupełnie rozluźniona na jednej nodze, towarzyszka zaś sama musi uchwycić jej rękę. Rozluźnienie winno być zachowane przez cały czas ćwiczenia.

G r u p a III. Kolumna ćwiczebna.

1. Siad skurczony, skłony głowy w przód i w tył. a
2. Siad skurczony chwytem za podbicie stóp rękami — wymachy ramion przodem wzwyż na przemian. Ruch powrotny miękki. b I
3. Siad skurczony z chwytem rąk jak wyżej — wyprost grzbietu i opad tułowia w tył powyż. Ręce podczas opadania ślizgają się po łydce aż do kolan, ramiona cały czas wyprostowane. c

Zn I, 2 Haydn (2/4)

4. Siad skurczony z chwytem jednorącz jednej stopy (druga ręka wspiera się z boku o podłogę) — wyprost nogi w kolanie (kolana oba złączone). Na przemian lewą i prawą nogą. I d

5. Siad skrzyżny, skłony tułowia w bok wahadłowo, kładąc ucho na przemian na jedno i na drugie kolano. Ręce chwytają stopy od spodu. a

6. Siad skrzyżny, „zabijanie rąk”. Jak w progr. I, gr. III, 2. II b

7. Leżenie tyłem ze skurczem nóg i wsparciem stóp — wznosy nóg pod kątem 45°, wznos wyżej, wznos w pion, opust powyż. 45°, opust do 45° i wsparcie stóp. Bez muzyki. To samo przy muzyce, wyprost nóg pod kątem 45°, opust bez uderzania piętami o podłogę. a III — Zn I, 2 Haydn (2/4)

8. Siad płaski, skręty tułowia w bok z akordem o podłogę, najpierw w lewo, potem w prawo. Wymach ramion równostronnie, podnosząc je w poziom, po czym palce uderzają sprężyście o podłogę. a

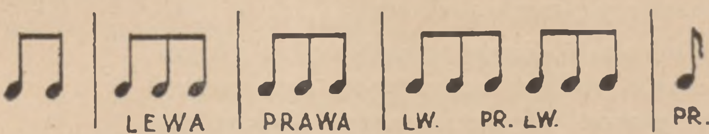
9. Siad płaski, krążenie ramion w tył — wzwyż, dłońmi w przód. Z pozycji skłonu w dół z chwytem rękami za końce stóp, wyprost tułowia z równoczesnym ślizganiem rąk bokiem w tył jak najdalej, i wznos krążeniem w tył — wzwyż aż do dotknięcia uszu, po czym w dół ze skłonem tułowia w dół j. w. Podskok do stania. IV b

G r u p a IV. Chód w rzędzie dokoła sali.

1. Zwykły bieg. Wypoczynek w leżeniu. Jeden krok na , 72 takty. Gra się dość wolno. — Zn I, 15 Russisk (2/4)

2. Chód z wykonaniem: a) dwa chassé, b) to samo i „podnoszenie przedmiotu z ziemi", c) to samo, lewe ramię w przód — w bok i skręt tułowia. a) Chassé (stare techniczne słowo francuskiego baletu) polega na 3 krokach, jednego długiego, jednego krótkiego, jednego długiego: lewą, prawą, lewą. Dwa chassé: na 1 lewą długi krok we wspięciu, na 2 prawą w przód w ruchu, na 3 prawą krótki krok we wspięciu, na 2 prawą krótki krok we wspięciu nieco przed miejscem, gdzie jest lewa stopa, z kolanem lekko zgiętym, na 4 lewą długi krok, na 5, 6 prawa porusza się wolno i równo w przód, co jest konieczne dla rytmu, który ma nastąpić. W takcie muzycznym 2 chassé będzie więc wyglądać następująco:

Zn I, 28
Skotsk
(6/8)



b) Ruch „podnoszenia przedmiotu", patrz progr. I, gr. IV, 2, na pierwszy krok.
c) Ruch lewego ramienia, które podnosi się przy pierwszym kroku w przód dłonią do wewnątrz gdy rozpoczyna się chassé, i równocześnie z tym ostatnim ruchem skręca się tułów w lewo ze wzrokiem skierowanym ku dłoni.

3. Skrzyżowanie ramion na piersiach — chód ze skrętami tułowia. W czasie chodu skręca się tułów z jednej strony na drugą zawsze ku nodze wykrocznej. Skręt głowy w stronę przeciwną. Przy stawianiu stopy palce najpierw dotykają ziemi. Kroki krótkie, tempo szybkie, 28 taktów.

Zn I, 32
Winge
(2/4)

4. Skok trójkowy z klaśnięciem. Jak w progr. I, gr. IV, 4, lecz ramiona wykonują od tyłu wymach w przód do klaśnięcia przed twarzą na 4 takt. Podskok na 1. — Zn I, 37 Monsigny (2/2)

5. Zwykły chód na zmianę z dwójkowym. Chód dwójkowy oznacza, że idzie się dwa razy wolniej, niż przy zwykłym chodzie. Wolna noga znajduje się z boku przed nogą wspierającą na 2 i ślizga się po podłodze w czasie przenoszenia jej w przód. Oba rodzaje chodu zaczyna się na tę samą stopę. — Zn I, 10 Lully (4/4)

6. Chód i bieg z prostowaniem i skłanianiem tułowia. Gdy ramiona podnosi się wzwyż, tułów prostuje się, gdy ramiona opadają w dół, wykonuje się rozluźniony skłon tułowia w przód ze skrzyżowaniem luźnym ramiona na piersiach. Przy biegu, który wykonuje się małymi 6 krokami w tym samym czasie co 3 kroki chodu, ten sam ruch tułowia. — Zn I, 19 Fransk (6/8)

7. Chwyt za ręce w kole, galopada z zatrzymaniem. Ruchy: na 1 lewa noga długi krok, prawą odbicie do podskoku, na 2 lewą podskok, prawą lekki skurcz w przód i opust w dół, na 3 prawą krótki krok, lewą lekko skurcz. Ćwiczy się na przemian w lewo i w prawo — zmiana kierunku bez zatrzymania, po obrocie prawa noga przez cały czas pierwsza występuje. — Zn I, 7 Fransk (6/8)

8. Koło do środka, chwyt za ręce w siadzie płaskim, przejście do leżenia tyłem. Wznos nóg w pion — siad skrzyżny, wyprost do stania. Leżenie — jeden takt, siad — jeden takt. Ruch równy, płynny. Przy przejściu do siadu skrzyżnego w ostatnim takcie skrzyżowania nóg w powietrzu, po czym poprzez siad skrzyżny przechodzi się do stania. — Beethoven (2/4) Zn I, 19

DLA KOBIET.

I. W staniu praca odnóży, grzbietu i lędźwi.

1.	Poskoki obunóż w miejscu	N	Z
2.	Rozkrok, krążenie jednego ramienia na przemian	R	G
3.	Poskoki obunóż w miejscu	N	Z
4.	Poskoki do rozkroków wspiętych na przemian	N	Z
5.	Wymachy ramion pionowe	R	G
6.	Chwyt bioder, wspięcia i półprzysiady	N	Z
7.	W staniu wymachy skośne ramion	R	G
8.	Opad tułowia w przód, rytmiczne skłony tułowia wdół i wyprosty do opadu	L	G
9.	W staniu skłony tułowia w tył powyż	Grz	S
10.	Chwyt bioder, wspięcia i wolne niskie przysiady	N	S

II. W staniu praca tułowia.

11.	W staniu skłony tułowia w bok powyż	B	G
12.	2 poskoki obunóż w miejscu i 2 do rozkroku wspiętego	N	Z
13.	W staniu skręty tułowia z wymachami kątowymi ramion	B	G
14.	Przysiad podparty, wyprost kolan i 2 skłony tułowia w dół	N i L	G
15.	Rozkrok, skłony tułowia w bok	B	G
16.	Rozkrok, opad tułowia w bok, rytm. skłony tuł. w dół	L	G
17.	Poskoki z wymachami naprzemiannóż w bok, zeskok i poskok pośredni	N	Z
18.	Rozkrok, skręty tułowia z wymachami kątowymi 1 ram.	B	G
19.	Poskoki do rozkroku i 2 zeskoki skrzyżne	N	Z

III. Praca tułowia w klęku, siadzie i leżeniu.

20.	Siad płaski, rytm. skłony tułowia w dół (wyprost tuł. z ramionami w bok)	L i Grz G i S	
21.	Leżenie tyłem, z ram. w bok, wyprost do siadu skurcz.	Brz	S
22.	To samo, skłony głowy w przód i uwypuklania klatki piersiowej ze zginaniem i prostowaniem stóp	G	S
23.	To samo, skłony tułowia w dół i chwyt za pięty	Brz	S
24.	Siad płaski, wyprosty nóg z pomocą rąk i skłony głowy w przód	N	G
25.	Leżenie tyłem, wprost do siadu skurcz. ze wsparciem rąk przy piętach	Brz	S
26.	Leżenie przodem, ramiona w łuk, skłony tułowia w tył z wyprostem ramion w bok	Grz	S
27.	Klęk podparty, zginania i wyprosty ramion	R	S
28.	Siad klęczny i skłon tułowia w dół, chwyt za nadgarstek w tyle — wyprosty grzbietu do opadu w przód i skłony w dół naprzemian	Grz	S
29.	Przysiad podparty, wyprost kolan i skłon tułowia w dół	N i L	G

IV. Praca przy przyściankau.

30.	Półzwis i opad tułowia w przód, rozkrok, uruchamianie grzbietu z pomocą tow.	Grz	G
31.	Siad klęczny z ram. wzwyż, wsparcie rąk, uruchamianie grzbietu z pom. tow.	Grz	G
32.	Półzwis i opad tuł. w przód, rozkrok — skurcze i wyprosty ramion z pomocą tow.	R	S
33.	Leżenie tyłem z chwytem za szczebel, uwypuklanie klatki piersiowej	Grz	S
34.	W skłonie w dół z chwytem za szczebel, prostowanie kolan	L	G
35.	W półzwisie tyłem skurcze naprzemiannóż i obunóż w przód	Brz	S

V. Ćwiczenia o charakterze sportowym.

36. Dowolny chód		
37. Chód we wspięciu		
38. Bieg zwyczajny i bieg w miejscu naprzemian		
39. Skok wzwyż — w głąb i z odbiciem do niskiego przyrządu		Z
40. Branie niskiej przeszkody		
41. Branie niskiej przeszkody z obrotem w locie		
42. Wyskok z podporu do stania na wysokim przyrządzie		

Przegląd:

	G	S	Z	Razem
Ramiona	3	2	0	5
Nogi	5	1	3	11
Lędźwia i tylne mm. uda	6	0	0	6
Szyja	0	1	0	1
Ruchy boczne tułowia	4	0	0	4
Brzuch	0	4	0	4
Grzbiet	2	5	0	7
Ćwicz. o charakt. sport.	0	0	7	7
Ogółem	20	13	12	45

Wybrał i przetłumaczył
mgr Tadeusz Biernakiewicz.

Jak rozpocząć sezon lekkoatletyczny w szkole

Na łamach pism sportowych ukazały się już artykuły fachowe zajmujące się zagadnieniem wiosennego treningu lekkoatlety. Artykuły te ujmując całokształt zagadnień związanych z kondycją lekkoatlety, stają na stanowisku lekkoatlety zawodnika, który w nadchodzącym sezonie walczyć będzie o zaszczytne tytuły „mistrzów".

Zagadnienie lekkiej atletyki szkolnej jakkolwiek w znacznej mierze opierać się będzie na wzorach dyktowanych przez trenerów i zawodników, to jednakże przede wszystkim musi uwzględniać potrzeby i założenie kształtowania organizmów i sprawności ruchowej młodzieży pozostawiając sprawę zawodniczej kondycji na dalszym planie. Z tego też powodu na czoło naszych potrzeb wysuną się wszystkie te czynniki, które zapewnią należyty rozwój aparatu ruchowo - mięśniowego i koordynacji ruchowej, a sprawy wytrzymałości i odporności tak niezbędnej dla zawodników zejdą na plan dalszy. Mimo wszystko jesteśmy w stanie tak poprowadzić naszą wczesną zaprawę, że czyniąc zadość wymaganiom wychowania zaspakajamy całkowicie potrzeby zawodnicze.

Zostało dziś powszechnie przyjęte i na ten temat niema już dyskusji, że wiosenną pracę na świeżym powietrzu zaczynamy od biegów na przełaj. Jednakże sprawa samych biegów na przełaj nie jest dziś jednakowo i należycie oceniona. Powszechnie utarło się przeświadczenie, że biegi na przełaj wnoszą do treningu lekkoatlety jedynie wytrzymałość na dłuższy wysiłek. Rzeczywiście tak jest, ale wyłącznie w dotychczasowym ujęciu ich przez biegaczy długich dystansów, którzy pokonywują bardzo długie przestrzenie biegowe w terenach na przełaj. Takie wykorzystanie terenu i biegów przełajowych jest zbyt jednostronne i zupełnie nie wyczerpuje ogromnych możliwości kryjących się w tej konkurencji.

W naszym szkolnym ujęciu biegi na przełaj w ich długodystansowej formie powinny być niemal wyeliminowane a zastąpione marszobiegami w dodatku połączonymi z ćwiczeniami w terenie.

W odróżnieniu od biegów wytrzymałościowych ten rodzaj marszobiegów ma nam wytworzyć i uzupełnić takie wartości ruchowe, których nie można wykonać ani zdobyć na boisku sportowym czy sali gimnastycznej. Każdy lekkoatleta przed okresem, w którym zdecydowanie wejdzie na drogę specjalizacji na co w szkole jest stanowczo za wcześnie, winien odznaczać się pewną zwinnością, zręcznością i swobodą wykonywanych ruchów. Tylko ten lekkoatleta może wyrosnąć na wielkiego zawodnika, którego cechuje bogactwo ruchowe i łatwość w przyswajaniu nowych ruchów. Odnosi się to zarówno do biegaczy jak skoczków i miotaczy. Wio-

senne ćwiczenia zorganizowane i przeprowadzone w odpowiednim terenie urozmaiconym, wyrzeźbionym i jeszcze o ile możności pokrytym, doskonale sprzyjają rozwojowi wspomnianych cech sprawności fizycznej i doskonale pomagają przy wyćwiczeniu wszechstronnych koordynacji ruchowych. Zmienność sposobów pokonywania różnych przeszkód terenowych, pozwala na ćwiczenie różnorakich koordynacji ruchowych a zastosowanie w zaprawie zasady ćwiczenia strony wprawnej i niewprawnej (lewe i prawe kończyny) jeszcze bardziej podnosi wartość tych ćwiczeń. W przygotowaniach lekkoatlety zazwyczaj zaniedbuje się i niedocenia wartości ćwiczeń na prawą i lewą. Zazwyczaj lekkoatleta usprawnia wybitnie i wyćwicza koordynacje ruchowe jednostronnie Boisko sportowe a nawet częściowo i sala gimnastyczna nie sprzyjają rozwojowi obustronnej sprawności a jeżeli ją nawet w pewnej mierze uwzględniają to koordynacje ruchowe nabyte np. na sali gimnastycznej nie zawsze całkowicie mogą się pokryć z tymi jakie potrzebne są w danej specjalności lekkoatletycznej. Wiosenne ćwiczenia w terenie pomyślane jako uzupełniająca zaprawa w tym kierunku doskonale wypełnią tę lukę, zwłaszcza że czas wiosenny w treningu lekkoatlety ma poświęcać się właśnie zagadnieniom uzupełnień techniczno-kondycyjnych.

Wartość wiosennych ćwiczeń terenowych odczuwa się również wzmocnieniem odporności na uszkodzenia. Wykonywanie złożonych ćwiczeń w terenie miękkim, nierównym a często nawet pokrytym stwarza tę okoliczność, że ćwiczący „wyłącza" niejako swoją świadomość i zdaje się na czucie stawowo-mięśniowe, wartość którego jest dla wykonywanych ruchów nieoceniona.

Odpowiednio przemyślane i przeprowadzone ćwiczenia w terenie mogą przynieść duże korzyści w poprawieniu fragmentów stylowych poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. Obszernie pisałem o tym w poprzednich artykułach omawiając „naturalną metodę nauczania lekkiej atletyki". Przypominając tu takie fragmenty jak: nauka skoku o tyczce z wyskokiem na szkarpę, skok aniołkiem pomiędzy wykopami, względnie wypychanie kamieni na wyniesienia terenowe, chciałbym podkreślić, że podane tam ćwiczenia nietylko pomocne są w początkowej nauce lekkiej atletyki, ale

także dla wybitnego lekkoatlety odegrać mogą wielce pomocną rolę w jego zaprawie kondycyjno-technicznej.

A za tym zamiast biegów 10, 15, 20 czy 30 minutowych jednostajnych, lepiej poświęcić czas na dłużej trwający marszobieg przeplatany szeregiem ćwiczeń koordynacyjnych lub techniczno koordynacyjnych, w których znajdziemy wszystkie fragmenty ruchowe l. atletyczne zarówno bieg, jak skok i rzut. W zaprawie tej, podkreślam to jeszcze raz, nie należy uwzględniać specjalności lekoatletycznej i ćwiczyć wyłącznie pod kątem jednej czy dwuch konkurencji np. rzutu czy skoku, ale dążyć niejako do sprawności wielobojowej, sprawności wszechstronnej. Niechże przynajmniej jeżeli kluby sportowe nie mogą wyrobić lekkoatlety o podkładzie sprawności wszechstronnej wychowa go szkoła, której zadania w tym kierunku są obowiązujące.

Omawiając zagadnienie wiosennych ćwiczeń terenowych nie mogę pominąć pewnej uwagi, która wydaje mi się konieczną. Należy bardzo pilnie przestrzegać doboru odpowiedniego tempa tych ćwiczeń i ich nasilenia. Ćwiczenia te same w sobie są bardzo intensywne a przez to, że dają dużo radości i zabawy łatwe do stracenia umiaru. Łatwo też miast normalnej zaprawy przejść do zwyczajnych harców terenowych. Takie zagubienie się zamiast korzyści może przynieść tylko szkodę.

Po trzech lub czterech tygodniach takiej zaprawy terenowej można już zwolna przechodzić do form ścisłych - boiskowych, a młodzież nasza napewno będzie dobrze przygotowana do sezonu zarówno kondycyjnie jak i sprawnościowo.

(PT Czytelnika, któryby chciał szerzej zapoznać się z zagadnieniem ćwiczeń terenowych jak również wiosennych biegów na przełaj odsyłam do moich poprzednich obszernych prac wydrukowanych w mies. „Wychowanie Fizyczne rok 1937/38, Nr 1, 3, 8, 9, 10 pt. Naturalna metoda nauczania l. atletyki (Atletyka terenowa), oraz Wiosenne biegi na przełaj Sport Polski nr 12 1938 r.).

Jan Skład.

Ruch rozrywkowy (recreation) w Stanach Zjednoczonych A. P.

(Wyzyskanie czasu wolnego dla rozrywki i zainteresowań osobistych).

Problem zajęcia młodzieży w czasie wolnym, usunięcia jej spod destrukcyjnych wpływów ulicy i wprowadzenia w środowisko: pracy, zabawy i ruchu, a przez to podniesienie kulturalne, zdobycie i stworzenie pożytecznych i zadowolonych obywateli, nie jest problemem jedynie amerykańskim. Zagadnienie to znamy w Polsce i w Europie. Nie znamy jednak problemu tego jako ruchu o skoordynowanej akcji niemal wszystkich czynników: państwowych, samorządowych i społecznych. Dzięki temu współdziałaniu ruch rozrywkowy w U.S.A. posiada rozmach gwarantujący powodzenie i dobre wyniki. Ruch rozrywkowy w Stanach Zjednoczonych stał się dziś zagadnieniem: naukowym, kulturalnym, socjalnym i organizacyjnym. Na takie poważne ujęcie tej sprawy złożyły się stosunki życia amerykańskiego, które stworzyły odpowiednie podłoże dla jego powstania i które powodują jego rozwój.

Ruch rekreacyjny jest przejawem i wynikiem zmian socjalnych oraz wynikających z tych zmian form i praw życia.

Ruch rozrywkowy, zrozumienie jego potrzeby, olbrzymia literatura, potężne środki i wielkie organizacje propagujące i realizujące ten ruch, wyrosły lub utrwaliły się w latach powojennych jako rezultat: przemian społecznych, różnorodności ludzkich potrzeb, oraz wielkich przewrotów socjalnych zachodzących w Stanach Zjednoczonych.

Ruch rozrywkowy jest wyrazem odwrotu społeczeństwa amerykańskiego od bezkompromisowego materializmu, tak rozwielmożnionego w U. S. A. Długie doświadczenie wykazało, że ciągła pogoń za dolarem, wieczna walka o niego, wykrzesa w człowieku najgorsze instynkty, zaciera człowieczeństwo. Stąd szukanie sposobów i nastrojów kierujących społeczeństwo ku wartościom duchowym. Wynikiem tego nawrotu dokonanego w świadomości światlejszych umysłów obywateli St. Zjednoczonych było stworzenie trzech haseł: Recreation, Leisure i Avocation [1]). One stały się troską, problemem mającym obrócić złe skutki zmaterializowanego życia amerykańskiego, stąd ich wielka siła, rozmach, wieloraka akcja i propaganda.

Hasła te wynikły ze zjawisk ostatniej depresji w U. S. A., która naruszyła świętość prywatnej własności w postaci zaoszczędzonych kapitałów, która obniżyła wartość pieniądza i poderwała wiarę

---

[1]) Rozrywka. Czas wolny. Zainteresowanie.

w jego potęgę i stałość, która spowodowała przygnębienie, która była powodem spostrzeżenia, że wartości materialne są niepewne i nietrwałe.

Jednocześnie nieznane podczas długotrwałego „prosperity“, zjawisko bezrobocia stworzyło wielu ludzi niezadowolonych, rozporządzających przymusowo wielką ilością wolnego czasu. Chęć odwrócenia uwagi bezrobotnych od problemów ich dręczących, skierowanie ich myśli na tory mniej niebezpieczne, wywołały akcję społeczną: zatrudniania i zajęcia przez rozrywkę czasu wolnego ludzi zdemobilizowanych po wojnie, niewykwalifikowanych lub pozbawionych pracy. Przeddepresyjna beztroska, radość życia, musiały przygasnąć w świetle faktów życiowych. Trzeba było pomyśleć o potrzebach i pragnieniach innych.

Z drugiej strony tempo życia amerykańskiego, związane z zegarowym systemem pracy, wyzyskującym do kresu sił pracownika fizycznego i umysłowego; z trudnościami i kłopotami bussinessu, oraz urbanizacja i motoryzacja, spowodowały ogólne, utajone pragnienie: wypoczynku, odprężenia, ciszy i rozrywki po monotonnej, jednostronnej i zmechanizowanej pracy. Maszyna zastępująca coraz bardziej człowieka, wyrzuciła wielu na ulicę lub pozwoliła w lepszych wypadkach skrócić czas jego pracy. Obok niedzieli pojawiła się wolna sobota. Czas niezajęty przez pracę zwiększył się, a z nim potrzeba rozrywki stała się jeszcze bardziej upragniona.

Młodzież kończąca szkołę powszechną, w wieku lat 13 do 15-tu, nie kształcąca się dalej, nie znajdująca pracy wskutek ustaw, zabraniających zatrudnienia młodzieży poniżej 18-tu lat, miała nazbyt czasu wolnego, który użyty niewłaściwie powodował jej upadek fizyczny i moralny, dając duży procent jednostek aspołecznych.

Pracujące klasy i ich dzieci, stłoczone w wielkich miastach, żyjące w nędznych „slum‘ach“, wśród brudu fizycznego i moralnego nie posiadały żadnych godziwych miejsc rozrywkowych. Szukały zaś rozrywki zawsze i znajdowały ją w formie niewłaściwej w handlowych lokalach i przedsiębiorstwach rozrywkowych, — przy wódce i w rozpuście.

Społeczeństwo wielkich miast zostało zdezorganizowane dzięki uprzemysłowieniu, wielkiej ruchliwości mas ludzkich, przeludnieniu miast oraz załamaniu się grup naturalnych (rodziny), wskutek pozadomowej pracy ojca i matki. Problemy zbrodni, grzechu przestępstwa i ubóstwa wymagały szybkiej reakcji.

Wszystkie te przejawy i zmiany życia socjalnego Stan. Zjedn. zmusiły do organizowania wolnego czasu ludności i sprowokowały poszukiwania godziwych rozrywek, przede wszystkim dla młodzieży, która pozostawiona bez opieki w ośrodkach wielkich skupisk przemysłowych, spędzała większość dnia poza domem, podlegając destrukcyjnym wpływom zepsutego i zdziczałego środowiska.

Akcję dorastającej młodzieży rozpoczęły instytucje społeczne, organizacje młodzieży, a w końcu szkoły oraz kluby i stowarzyszenia starszego społeczeństwa. Dążą one wszystkie do wdrożenia używania czasu wolnego w sposób korzystny dla jednostki i społeczeństwa.

Postawiono zasadę, że program szkolny oraz program organizacji młodzieżowych winien być planowany nie tylko pod kątem bieżących spraw, ale także pod kątem późniejszych potrzeb. Wobec tego młodzież powinna zabrać w życie pewne zdobycze, umiejętności i zainteresowania, które byłyby uprawiane przez osobnika w jego czasie wolnym, które dawałyby mu: wypoczynek, odprężenie po pracy zawodowej i które byłyby postępem jego osobowości.

Spostrzeżono, że zdolność użycia czasu wolnego może być łatwo rozwinięta przez rozwój zamiłowań i wdrożenie za młodu do pewnych czynności, w których jednostka posiada uzdolnienia. Uznano, że nie można kłaść w szkole nacisku jedynie na przygotowanie zawodowe, kosztem zainteresowań i zamiłowań. Trzeba także i te ostatnie wartości pielęgnować, dając możność czynnego ich uprawiania w szkole.

I dlatego zwrócono większą uwagę na praktyczną i przyjemnościową część pracy w szkole oraz w organizacjach młodzieży. Zaczęto stosować i rozwijać następujący program: dobrą lekturę, umiejętność wypowiadania swoich myśli w słowie i piśmie, dramatyzowanie (teatr), muzykę (orkiestry), śpiew (chóry), sztukę (malarstwo, architektura, poezja), rytmikę, tańce ludowe i narodowe, roboty ręczne (modelowanie, szkicowanie, wycinanie, prace w drzewie, szycie, robótki kobiece itp.), doświadczenia naukowe, badania przyrodnicze, etnograficzne, wycieczki, obozownictwo, zabawy na wolnym powietrzu, gry i sporty oraz „koniki“ specjalne (kolekcjonerstwo itp.). Obok tych umiejętności zaczęto wdrażać do pracy społecznej i uczyć sztuki współżycia.

Spostrzeżenia i doświadczenia zaczęto ujmować w system, stworzono wielką teorię rozrywki i zużycia czasu wolnego. Zdaniem teoretyka „Recreation“-Neumayera [1]):

„Cywilizacja, która stwarza wolny czas i nie używa go racjonalnie, jest gorszym niebezpieczeństwem, niż nihilizm“.

„Trzeba zdać sobie sprawę, że wolny czas będzie stałym czynnikiem naszego życia“.

„Wartości człowieka nie powinno się mierzyć jedynie jego zawodem i wynikami pracy w nim. Równocześnie musimy wziąć pod uwagę jak on spędza swój wolny czas i co dzięki niemu osiąga“.

„Brak pojęcia o sztuce życia prowadzi do niewłaściwego użycia wolnego czasu. Złe użycie wolnego czasu powoduje: złe zdrowie, brak równowagi duchowej, małą żywotność i w konsekwencji obniżenie wartości społecznej osobnika“.

---

[1]) M. H. and E. S. Neumayer: „Leisure and Recreation“.

„Zanadto wierzyliśmy, że przyjemność może być uzyskana tylko za pieniądze, bez zużycia własnego wysiłku fizycznego lub umysłowego“.

Propaganda umiejętnego i pożytecznego zużycia wolnego czasu dociera coraz bardziej do szerokiego ogółu obywateli amerykańskich. Jednym z objawów tego zrozumienia jest fakt ucieczki ludzi z miasta. Akcja zamieszkania z dala od centrów miejskich, w miasteczkach willowych znajduje coraz więcej zwolenników. Chęć posiadania letniego domku, w głębi kraju z pobliskimi terenami dla: golfa, rybołóstwa, wiosłowania i pływania, staje się powszechnym pragnieniem. Stąd wielki rozwój „campingów“ [1]) tj. przestrzeni wielkich, posiadających wszelkie warunki dla sportowania i wypoczynku, z rozmieszczonymi wszędzie letnimi domkami (zazwyczaj w postaci otwartych kabin, mniej lub więcej luksusowych, chronionych siatkami niedopuszczającymi owadów). Tam Amerykanie mają czas na rozmyślania: o pięknych rzeczach i o problemach duchowych. Stamtąd właśnie płynie idea nawracająca rozpędzonego realistycznie jankesa, ku sferom ducha i odnalezieniu własnej osobowości. Tam on odpoczywa, odradza się i nabiera nowej energii, dzięki przyjemnym formom bytowania opartym o sportowanie i zajmowanie się swym „avocation“.

Obok tych form pobytu na wsi wykorzystuje się w coraz większym stopniu we wszystkich sferach „week-end‘y“ (dwu i półdniowa końcówka tygodnia). One stają się podstawą rozrywki ogółu społeczeństwa. Dawniejsze przesiadywania w miejskich przedsiębiorstwach rozrywkowych zostaje zastąpione wyjazdem w swym aucie, w bliższy lub dalszy teren, do swego letniego domku, do rodziny, do najbliższego campingu. Jest wtedy czas na oddanie się zupełne rozrywkom głównie natury ruchowej.

„Avocation“ to świat: myśli, czynów bezinteresownych, przeżyć i wrażeń estetycznych, to ruch na świeżym powietrzu, odprężenie nerwowe — czyli to wszystko czym amerykanin w swej codziennej pracy pomiata, lub czego robić nie może.

Ruch rozrywkowy (Recreation) zaczęty w Chicago w 1905 r. przez zakładanie małych ogrodów zabawowych dla dzieci, wzbogacił się stopniowo o różne nowe formy.

Rainwater [1]) ustala kolejność rozwoju ruchu rozrywkowego:

1) Od dania rozrywki małym dzieciom do dostarczenia jej ogółowi, bez względu na wiek.

2) Od stworzenia możliwości wypoczynku i rozrywki w ciągu lata, aż do zorganizowania ich w każdej porze roku.

---

[1]) Słowo to nie jest równoznaczne z naszymi obozami. Pojęcie jego jest znacznie obszerniejsze. Odpowiada ono naszemu „letnisko“.

[1]) Clar. Rainwater: „The Play Movement in the United States“.

3) Od organizowania czynności natury ruchowej na świeżym powietrzu do dostarczenia wielostronnych przyjemnych zajęć w domu i na powietrzu.

4) Od zakładania terenów zabawowych, w przeludnionych okręgach miasta, aż do akcji tejże w całym mieście oraz okręgach wiejskich.

5) Od prac rozrywkowych, tworzonych przez instytucje filantropijne aż do kontrolowanej organizacji społeczno-samorządowej.

6) Od swobodnych zabaw, gier oraz różnych czynności dokonywanych przez młodzież pozostawioną bez opieki aż do gier, sportów i czynności zorganizowanych i skorelowanych na podstawie instrukcji oraz kierowanych przez specjalnych instruktorów.

7) Od prostych do złożonych czynności, składających się z: ćwiczeń fizycznych, robót ręcznych, oraz zajęć: estetycznych, socjalnych i obywatelskich.

8) Od środków ułatwiających rozrywkę do zdefiniowanych pewników, opartych na naukowych badaniach, popartych propagandą oraz wskazujących szerokiemu ogółowi jak wykorzystać wolny czas.

9) Od zainteresowań indywidualnych do czynności grupowych.

(C. d. n.) **Mgr Jan Jasiński**

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

I. Nowy lokal Zarządu Głównego.

Od dnia 15 marca Zarząd Główny P. Z. W. F. wspólnie z Warszawskim Kołem Związku rezyduje w nowym własnym lokalu, składającym się z dużej sali i przylegającego pokoju dla Zarządu. Adres jak dotychczas Nowy Świat 7, lecz mieszkanie 27, III p. telefon 737-55. Do nowego lokalu, gdzie będą warunki do wydatniejszej pracy, niż dotychczas, w pomieszczeniu dzielonym z Komendą O. P. L., która uprzejmie przytuliła na pewien czas Związek, sprawiono konieczne wyposażenie meblowe. Jest nadzieja, że i życie wewnętrzne Koła warszawskiego rozwinie się lepiej, niż dotychczas.

II. Zebranie pełnego Zarządu Głównego P. Z. W. F.

Plenarne zebranie Zarządu Głównego P. Z. W. F. z udziałem prezesów wszystkich okręgów Związku zwołane zostało na dzień 16 kwietnia br. o godz. 9. Na porządku dziennym sprawy programu prac Związku na najbliższy okres, a zwłaszcza kampanii letniej obozowo-kolonijnej. Zebranie odbędzie się w lokalu własnym przy ul. Nowy Świat 7 m. 27, o godz. 9 rano.

III. Sprawa ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej i od nieszczęśliwych wypadków przy pracy.

Zgodnie z wnioskiem, przyjętym przez ostatnie walne zebranie delegatów Związku, Zarząd Główny rozpoczął pertraktacje w sprawie ubezpieczenia zbiorowego członków Związku od odpowiedzialności cywilnej i nieszczęśliwych wypadków przy pracy. Warunki ubezpieczenia podano w odpowiednich okólnikach Zarządu Głównego do okręgów i kół. Wobec zdarzających się jednak nieporozumień w tym względzie należy przypomnieć, że ubezpieczenie załatwiają okręgi we własnym zakresie, zwracając się do Centrali Ubezpieczeń w Warszawie, ul. Czackiego 2. Wobec dosyć znacznych kosztów ubezpieczenia nie może być mowy o przeprowadzeniu ubezpieczenia wszystkich członków Związku opłacających składki, która wynosi kwotę 2 zł miesięcznie. W ramach tej sumy jest rzeczą niemożliwą przeprowadzić wymienione ubezpieczenie, bo suma składek rocznych do Centrali Ubezpieczeń przewyższa lub przynajmniej dochodzi do sumy składek rocznych opłacanych przez członków Związku na rzecz Zarządu Głównego, Zarządu Okręgu i Koła.

IV. Wycieczka letnia członków P. Z. W. F. na Lingiadę i na kurs wakacyjny gimnastyki wyrównawczej w Lund.

Przypominamy, że Zarząd Główny PZWP organizuje z końcem lipca br. wyjazd nauczycieli wych. fiz. na międzynarodowy zlot gimnastyczny z okazji 100-letniej rocznicy śmierci P. H. Linga, na tzw. Lingiadę. Koszta wycieczki z utrzymaniem i przejazdami oraz kosztami paszportów obliczono na 350 zł. Ponieważ termin zgłoszenia uczestnictwa w Lingiadzie jest już niemal przekroczony, konieczne są jak najszybsze zgłoszenia z terenu, przy czym do zgłoszenia należy przesyłać 13 zł od osoby, tytułem wpisowego, które pobiera Komitet Organizacyjny Lingiady w Stokholmie i którą to kwotę Zarząd Główny musi przesłać z góry do Szwecji.

Równocześnie przypominamy, że bezpośrednio po Lingiadzie będzie można pozostać w Szwecji na kursie gimnastyki wyrównawczej w Południowo - Szwedzkim Instytucie Gimnastycznym w Lund (mjra Thulina), dzięki czemu koszta wycieczki na Lindiadę automatycznie się zmniejszą. Bliższe warunki uczestnictwa w kursie i wycieczce na Lingiadę podane będą do wiadomości prezesom okręgów podczas posiedzenia w dniu 16 kwietnia.

V. Rejestracja wychowawców fizycznych i absolwentów uczelni wychowania fizycznego.

Zarząd Główny przystępuje w najbliższym czasie do rejestracji wszystkich wychowawców fizycznych i absolwentów uczelni wych. fiz. w Polsce, z zaznaczeniem miejsca pracy, lat pracy, ewent. bezrobocia itp. Chodzi o policzenie ilu nas jest, ilu jeszcze pozostaje poza Związkiem i w związku z tym zarówno o sprawy organizacyjne, jak i zawodowe. Sprawa jest wielkiej wagi, dlatego Zarząd Główny zwraca się do wszystkich okręgów i kół z gorącym apelem, by starali się w swym terenie przeprowadzić tę rejestrację jak najskrupulatniej i jak najprędzej, a wyniki podali do Zarządu Głównego.

Nasze spostrzeżenia

1. Fala napaści

W dyskusji, jaką rozpętały wywody p. prof. Bartla na temat obniżenia poziomu kulturalnego młodzieży, nie brak też ostrych słów napaści na sport i wychowanie fizyczne, które wymienia się, jako czynniki wpływające zdecydowanie ujemnie na obniżenie poziomu kulturalnego naszej młodzieży. Oto jak sobie używa jeden z lepszych naszych publicystów, jednostron-

nie zapatrzony w złe przykłady naszych „boiskowych sportowców".

„Najtrafniejszym chyba uogólnieniem, pod które można podprowadzić ten przypadek (mowa o niekulturalnym wybryku pewnego młodego pisarza) jest uznanie go za ponure znamię czasu i za charakterystyczny przykład spustoszenia, jakie wśród młodzieży powojennej szerzy jednostronny kult sportów, praktykowany w dodatku wśród ludzi selekcjonowanych pod kątem widzenia siły mięśni, ewentualnie sprytu lecz nie mózgu; zewnętrzne formy tej młodzieży, ograniczenie horyzontów do troski o drobne zarobki, sukcesiki, przyjemności prymitywów, są rezultatem asymilacji do środowiska „Brzusistów, Piętusiów, i Cycusiów", tak zabawnie ujętych w jakimś feljetonie Jerzego Wyszomirskiego, gdzie ten subtelny obrońca „wyższych wartości" zajął się wyjątkowo psychologją piłkarzy i sprawozdawców sportowych".

Nie wchodzimy w to, czy taka lub inna praca młodego pisarza, która dała asumpt do wystąpienia przeciw niemu, jest na jakimś poziomie kulturalnym. Jednak nie możemy się powstrzymać od napiętnowania jednostronności autora, który widzi tylko psychologię piłkarzy, a nie widzi usilnej pracy młodego pokolenia nad wzmożeniem swoich sił dla wygrania walki z życiem i ewentualnie oddania tych sił wraz z życiem na polu walki, gdy tego zajdzie potrzeba. Nie bronimy też tego, że nasza młodzież wchodzi w życie z pewnymi brakami ale bądźmi sprawiedliwi, — czy temu winne są tylko sportowe zainteresowania młodzieży, czy też może nie zawsze piękna literatura, braki kulturalne domu, etc.

Zanim potępi się w czambuł sport i wychowanie fizyczne, warto by się zastanowić nad innymi brakami w wychowaniu naszej młodzieży, a sport i wychowanie fizyczne poznać nie tylko z boisk i z feljetonów.

2. Ćwiczenia poprawiające postawę

Jeszcze dość często widzi się na lekcjach po ćwiczeniach skłonu tułowia w tył, ćwiczenia przeciwdziałające temu, mianowicie skłony wprzód. Jest to w myśl starej zasady, że jeśli ćwiczenie dało zły efekt w postaci pogłębienia krzywizny lędź-

wiowej, to trzeba ten zły efekt natychmiast poprawić przez skłon wprzód, działający na usunięcie tej krzywizny. Nie mówmy już o tym, że ćwiczeń, któreby w rezultacie dawały zły efekt wogóle nie powinno być, ale jeśli już dla jakiegoś celu daliśmy ćwiczenia pogłębiające krzywizne ledźwiową, to czy wiele zyskamy na tym, że następnie rozciągniemy mięśnie okolicy lędźwiowej pośladkowe, a najwięcej mięśnie tylnej części uda? Wydaje mi się, że już raczej te wszystkie mięśnie zostawmy w spokoju i najlepiej nic nie psujmy, a nie trzeba będzie wtedy poprawy o wątpliwej zrestą wartości. Stańmy lepiej na stanowisku, że dopóki nasz wychowanek nie umie wykonać skłonu w tył jedynie w odcinku piersiowym kręgosłupa, to lepiej zaniechajmy wogóle tych skłonów.

3. Czyżby niedopatrzenie

Zestawiając programy ćwiczeń cielesnych w szkołach powszechnych, gimnazjalnych i licealnych spotykamy taki paradoks. W szkołach powszechnych widzimy sporty, wprawdzie wyjaśnione w uwagach, jako raczej oswojenie ze sportem, w gimnazjach sporty w czystych postaciach, w liceach zaś przysposobienie sportowe. Jakaś niekonsekwencja, albo też nieścisłe użycie pewnych terminów, czego w programie nie powinno być. Przy jakiejś rewizji programów warto byłoby to zrewidować i naprawić.

4. Rozsądny układ pracy

Przy podziale dziewcząt na zastępy do ćwiczeń przyrządowych jedna z naszych koleżanek sama staje przy grupie słabszych, grupę silniejszą zaś pozostawia pod opieką jednej z uczenic. Zapytana dla czego tak zrobiła odpowiada, że sprawniejsze dziewczęta są mniej narażone na jakiś wypadek może więc je ochraniać jedna z dziewcząt; słabszych jest mniej pewna, ochrania je więc sama. Takie to jasne i proste, a tak się, niestety, rzadko spotyka.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

I. B r o m a n: **Aparat ruchowy człowieka.** Przeł. ze szwedzkiego m g r. T. B i e r n a k i e w i c z. Książnica — Atlas. Lwów — Warszawa. Str. 261, Zł. 12.50.

Autor niniejszej pracy prof. Iwar Broman, uczony o światowym rozgłosie, zajmował się przez długie lata specjalnie anatomią stawów i mięśni i jako wykładowca tego przedmiotu w Południowo-szwedzkim Instytucie Gimnastycznym w Lund miał sposobność poczynić szereg interesujących badań w tym kierunku.

Podręcznik stanowi znakomicie pomyślane „tabelaryczne repetitorium nauki o mięśniach i stawach", a wartość jego polega na dwu okolicznościach: 1) na świetnych półschematycznych rysunkach (w ilości 75), przedstawiających niezwykle przejrzyście przebieg mięśni i ich przyczepów, przy czym kościec zaznaczono czarno, mięśnie zaś kolorem czerwonym w ten sposób, że nie zamazuje on wcale rysunku kośćca i 2) na zestawieniu w tabelach mięśni według ich funkcji w stawach (zginania, prostowania, przywodzenia, odwodzenia, skręcania, nawracania, odwracania itp.). Tabele te obejmują: a) nazwę mięśnia, b) przyczep początkowy, c) przyczep końcowy, d) jakim nerwem mięsień jest unerwiony i e) jaką tętnicą odżywiany. Na osobnych tabelach zestawiono możliwości ruchowe każdego stawu, zarówno pojedyńczo, jak i w kompleksie funkcjonalnym z zaznaczeniem: a) osi ruchu, b) rozległości ruchu (w stopniach), c) nazwy ruchu i d) aparatu hamującego dany ruch w stawie.

W części ogólnej, poprzedzającej i następującej po wymienionej wyżej części szczegółowej, zebrano krótko i zwięźle, choć bardzo wyczerpująco, wiadomości z dziedziny ontogenezy, filogenezy, budowy i rodzaju stawów, ich ruchomości — dalej o budowie i funkcjach mięśni, ich elastyczności, wydolności i efekcie pracy, współdziałaniu mięśni, anerwacji i odżywianiu, tonurze, nużeniu się, treningu ich rozwoju, wzroście, histogenezie i filogenezie.

Na końcu książki zestawiono na osobnych tabelach wszystkie mięśnie według ich topograficznego przydziału, stosowanego w podręcznikach anatomii opisowej z zaznaczeniem: a) grupy mięśni, b) ich nazwy, c) przyczepu początkowego, d) przyczepu końcowego, e) przebiegu mięśnia i f) jego funkcji, g) na jakie stawy działa, i h) inerwacji.

Książka prof. Bromana daje najważniejsze wiadomości z dziedziny topograficznej, a częściowo i fizjologicznej mechaniki ruchu niezbędne dla każdego zajmującego się wychowaniem fizycznym. Podobnego podręcznika nie mieliśmy dotąd w naszym piśmiennictwie. Książka prof. Bromana powinna tedy znaleźć się w ręku każdego nauczyciela i studenta wychowania fizycznego oraz instruktora sportowego, może również oddać znakomite usługi lekarzom i studentom medycyny, zwłaszcza zajmującym się medycyną sportową. Podręcznik wydano przy poparciu Naukowej Rady Wychowania Fizycznego.

KRONIKA

Konferencja wychowawców fizycznych w zakładach kształcenia nauczycieli w Krakowie w dniach 20 do 25 marca 1939.

Cały tydzień trwała w Krakowie konferencja wychowawców fizycznych ze wszystkich zakładów kształcenia nauczycieli, a więc pedagogiów i liceów pedagogicznych z całej Polski. Na nowych

zakładach kształcenia nauczycieli władze szkolne budują nadzieję na pewien renesans szkoły powszechnej, a szczególnie odbudowę wychowania fizycznego w nowej szkole powszechnej. Nic więc dziwnego, że na wychowawców fizycznych w tych zakładach włożono nader odpowiedzialne zadanie. Ponieważ zaś i programy tych zakładów bądź są zupełnie jeszcze nieopracowane, bądź też jeszcze nowe, przeto władze szkolne zdecydowały się na dłuższą konferencję odbytą właśnie w Krakowie, przy pomocy i współudziale Studium W. F. Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Szereg interesujących wykładów z zakresu analizy ćwiczeń kształtujących wygłosił Dyrektor Studium prof. dr Rogalski, podając w wątpliwość pewne, zdawało by się sakramentalne, formy ćwiczeń. Prof. Szuman mówił o rozwoju motoryki u dzieci w wieku szkoły powszechnej. Instruktorzy Studium dali przegląd ewolucji ćwiczeń cielesnych w szeregu lekcyj próbnych, a kierujący konferencją z ramienia Ministerstwa Oświaty, p. wiz. Krawczyk analizując przy pomocy p. dr Wajdy i p. Janowskiego programy ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej i liceum pedagogicznym postawił sprawę wychowania fizycznego w szkole powszechnej na szerokiej płaszczyźnie pedagogicznej, zwracając uwagę na ogromną doniosłość pracy nad tym zagadnieniem w związku z przyszłym zawodem wychowanków liceum, jak i sprawą obronności kraju. Wreszcie p. wiz. dr Sokołowska wprowadziła słuchaczy w zagadnienia wychowania higienicznego.

W konferencji wzięło dobrowolnie udział 60 osób z pedagogiów i z liceów pedagogicznych, które to cyfry dowodzą same przez się wielkiego zainteresowania wychowawców fizycznych, poruszanymi na konferencji problemami. O docenianiu zaś tych prac przez władze szkolne świadczy obecność przez cały czas konferencji naczelnika wydziału wychowania w Ministerstwie p. dr Adamczyka, który w pięknym przemówieniu w ostatnim dniu konferencji podniósł doniosłość pracy pedagogicznej wychowawcy fizycznego.